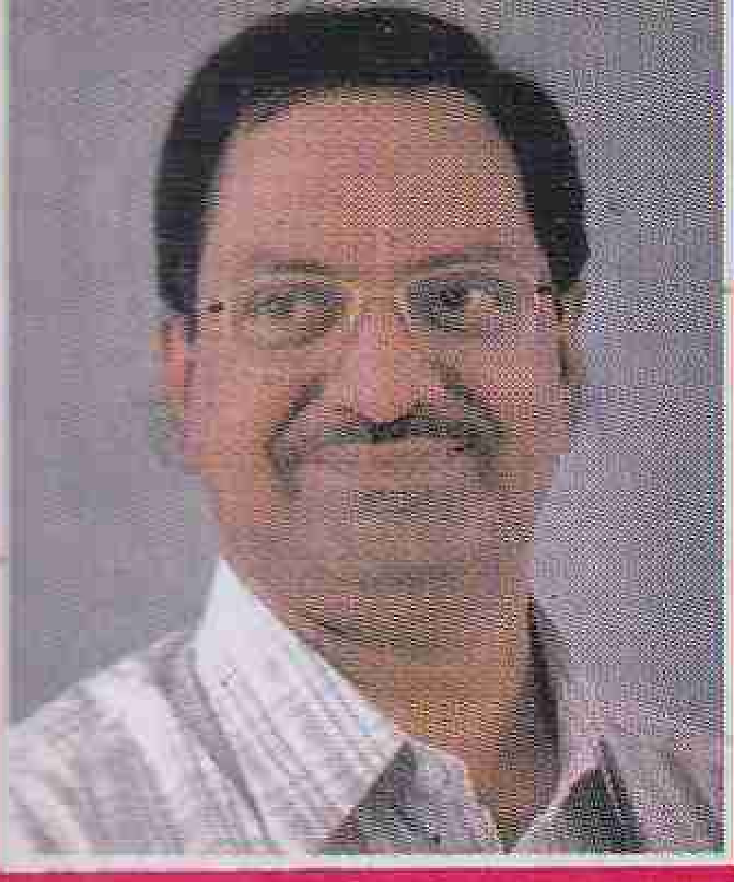
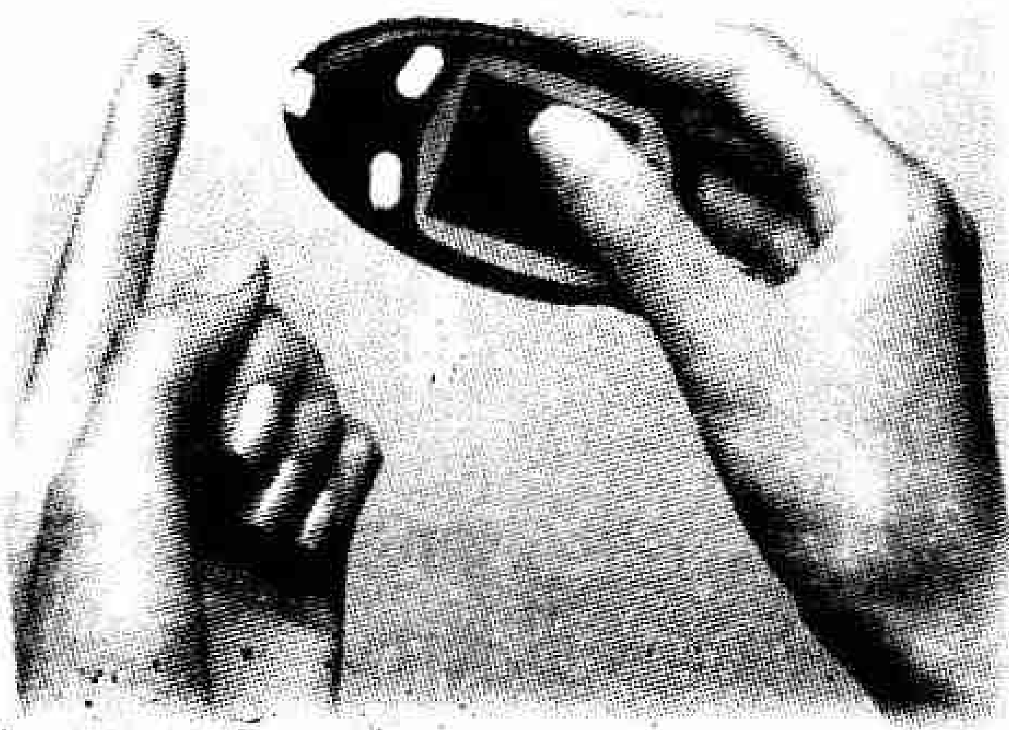


డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

షుగర్‌వ్యాధి - సులభచికిత్స

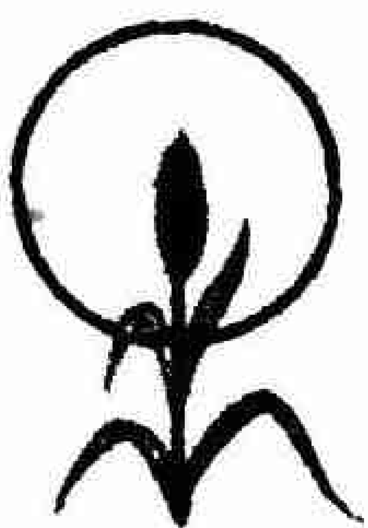


షుగర్ వ్యాధి సులభ చికిత్స



రచన

డా|| జి.వి.పూర్ణచందు BAMS.,



శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

28-3-51, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-2.

Sugar Vyadhi - Sulabha Chikitsha

Written by :

Dr. G.V.Purnachandu, B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, Vijayawada-2.
Ph : 0866-577373, Mobile : 94401 72642

First Edition :
January, 2014

Price : **100/-**

Cover Design
Astist Ramu

D.T.P. Type Setting :
M. Venkat Rao
Madhulatha Graphics,
Vijayawada-2

Printer :
Vijayasanthi Offset Printer,
Vijayawada.

Published by :
Sree Shanmukheswari Prachuranalu
28-3-51, Sanjeevaiah Colony,
Arundalpet, Vijayawada - 520 002
Ph : 2434320 (O) Cell : 94401 72936

2

షుగర్ వ్యాధిని
సులభంగా తగ్గించుకుందాం! రండి !!

"గజాననం భూత గణాది సేవితం
కపిత్థ జంబూఫల చారు భక్షతమ్
ఉమాసుతం శోకవినాశకారమ్
నమామి విఘ్నేశ్వర పాదపంకజమ్
శివగుటికేతి రసాయనముక్తా
గిరిశేన గణపతయైః
శివ వదన వినిర్గతా యస్మాన్తాన్మాం
తస్మాచ్ఛివా గుటికా - "

శైవ సిద్ధాంతాల్లో కన్పించే ఈ శ్లోకం ఈ పుస్తకం ప్రారంభానికి సూచనగా చేసే కేవలం గణపతి ప్రార్థన మాత్రమే కాదు - ఇందులో షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించిన ఒక రహస్యం వుంది. కాబట్టి, ఈ శ్లోకం పై నుంచి ఒకసా) పదం పదం పరిశీలిద్దాం!

గజాననుడూ (ఏనుగు ముఖం కలవాడు) భూతగణాల సేవలు పొందేవాడూ, ఉమాదేవి పుత్రుడూ, వెలగపండుని చక్కగా తిని తనకు వచ్చిన జీర్ణకోశవ్యాధినీ, నేరేడుపండును తిని తన మధుమేహవ్యాధిని పోగొట్టుకొన్న విఘ్నేశ్వరుడి పాదపద్మాలకు నమస్కారం. శివుడు సలహా చెప్పగా శివగుటిక

అనే బలకర ఔషధాన్ని వాడి అనేక వ్యాధుల్ని పోగొట్టుకున్న ఆ గణపతికి నమస్కారం.. ఇలా సాగుతుంది. ఈ శ్లోకం.

షుగర్ వ్యాధిని నివారించడంలో నేరేడు పాత్రనీ, శివగుటిక అనే దివ్య ఓషధం ఒనగూర్చే మేలునీ ఈ స్తోత్రం మనకు చెప్తోంది.

చక్రదత్త అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో 'శివగుటిక' తయారు చేసే విధానం, దాన్ని ఏ ఏ వ్యాధుల్లో ఎలా ప్రయోగించాలి అనే విషయాలు చాలా విపులంగా వివరించడం జరిగింది.

ఇది షుగర్వ్యాధి, ఇతర మూత్రవ్యాధులపైన మాత్రమే కాకుండా, కీళ్లవాతం, గౌట్ అనే వాతవ్యాధి, క్షయవ్యాధి, దీర్ఘకాలంగా బాధించే జ్వరాలు, స్త్రీలకు కలిగే గర్భాశయ దోషాలు, సంతానలేమికి కారణమైన శుక్రదోషాలు, లివర్, స్ప్లీన్లలో కలిగే వ్యాధులు, తరచూ వచ్చే జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం వ్యాధుల అజీర్తి, చర్మవ్యాధులు, ముఖ్యంగా బొల్లి, నపుంసకత్వం, మెదడు వ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, బోదవ్యాధి... ఒకటేమిటి - అనేక వ్యాధుల్లో సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుందనీ మంచి టానిక్గా ఇది ఉపయోగపడుతుందనీ, విషదోషాలను పోగొట్టి, బలాన్ని, శక్తినీ, శరీరానికి కాంతినీ, కీర్తినీ, సంతానాన్ని ఇచ్చే దివ్యఔషధం అనీ వివరించారు చక్రదత్త అనే ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో!

దీన్ని సేవించినవాడు శ్రీమంతుడై, మేధావిగా, బుద్ధిమంతుడిగా, పుష్టి తేజస్సులతో అమితబల సంపన్నుడుగా ఎదుగుతాడని హామీ ఇచ్చాడు. ముసలితనం త్వరగా రాకుండా ఆపగలిగే ఔషధం అని కూడా పేర్కొన్నారు.

అలాంటి 'శివగుటిక' అనే ఈ దివ్యౌషధం ప్రధానంగా గోమూత్ర శిలాజిత్ అనే పదార్ధంతో తయారౌతుంది. ఈ గోమూత్ర శిలాజిత్ కొండరాళ్లు సూర్యుని వేడికి కరిగి రాళ్ల మధ్యనుంచి స్రవించే పదార్థం! షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించడమే

కాకుండా, ఈ వ్యాధిలో శక్తిని కాపాడుతూ ఉపద్రవాలు రాకుండా నివారించే గొప్ప ఔషధగుణాలు ఈ గోమూత్ర శిలాజిత్ అనే రసాయన పదార్థానికి ఉన్నాయి. కాబట్టి, చాలా ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఈ శిలాజిత్ ప్రధానంగానే తయారౌతాయి.

షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించిన అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించే ఈ మహత్తర ఔషధం 'శివగుటిక'ను ముందుగా స్మరిస్తూ ఈ గ్రంథంలోకి ప్రవేశించమని మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాను.

ప్రియపాఠకులారా!

పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్‌గా మారడం గురించీ, ఈ గ్లూకోజ్ మాత్రం శక్తిగా మారకుండా మిగిలిపోవడం గురించీ, షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. మీకు తెలిసిన విషయాన్నే పదేపదే చెప్పి మీకు విసుగు కల్గించడం వలన ప్రయోజనం లేదు. మీలో ఏదైనా ఒక కొత్త ఆలోచనని రేకెత్తించగలిగితే, నేను కష్టపడి ఈ పుస్తకం రాసినందుకు ఫలితం వుంటుంది.

ఎంత తేలికభాషలో అందరికీ అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలని ప్రయత్నించినా, ఇవి జటిలమైన శాస్త్ర విషయాలు కాబట్టి, మీరు కూడా ప్రతి వాక్యాన్నీ ఒకటికి రెండుసార్లు శ్రద్ధగా చదివితే మీకూ తేలికగా ఈ వ్యాధి లోతుపాతులు అర్థం అవుతాయి. ఇదే మీరు నాకు ఇవ్వగలిగిన సహకారం.

మీ

-డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు

విషయ సూచిక

1

షుగర్ వ్యాధిని అర్థం చేసుకోవటమే అసలు చికిత్స

షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించుకోవటానికి ఆవ్యాధిని బాగా అర్థం చేసుకోవటమే అసలు మందు. అది ఎవరి ముఖమో చూసి నిద్రలేచినందు వలన కలిగే వ్యాధికాదు. మనపాత్ర, మన ప్రమేయం లేకుండా దానికదే షుగర్ స్థాయి పెరిగిపోవటం అనేది జరగదు. ఈ వ్యాధి రావటానికి కారణాలు అనేకం ఉన్నప్పటికీ, పెరగటానికి మాత్రం కారణం ఒకటే. అదే అశ్రద్ధ! కొత్తగా ధనవంతుడయిన ఒక మధుమేహ రోగి నా దగ్గరకు వచ్చి, తీపి మానేయడం లాంటి రూల్సు లేకుండా షుగర్ తగ్గే మందు ఉంటే ఇవ్వమని అడిగాడు. ఎన్నాళ్ళలో తగ్గుతుంది ? ఎంత కావాలి ? అన్నాడు. ఆయనలా ఆలోచించే వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు.

షుగర్ వ్యాధిని ఎంత అర్థం చేసుకుంటే, ఆ వ్యాధి వలన కలిగే ఉపద్రవాలను అంత ఎక్కువగానూ, అంతకన్నా ముందుగా అపోహలను సరిదిద్దుకోవలసి ఉంది. షుగర్ ఉన్నదంటారని భయపడి పరీక్షలు చేయించుకోవటానికి వెనకాడటం, ఇన్సులిన్ ఒకసారి తీసుకొంటే ఇంక జీవితాంతం తీసుకోవాలసి వస్తుందనీ భయపడటం, చిన్న పిల్లలకు, తీపిని ఇష్టపడని వారికి షుగర్ వ్యాధి రాదనకోవటం, తీపి తినాలని అనుకున్నప్పుడు ఇంకో బిళ్ళ పడుతుంది. షుగర్ పరీక్ష చేయించుకోవటానికి వెనుకాడే వారిలో మూడొంతుల మంది తమకు తెలియకుండానే ఈ వ్యాధిని మోస్తున్నారన్న ది వాస్తవం. పుండు మాడుతుంటే షుగర్ వ్యాధి రానట్టేనని, వచ్చినా కంట్రోల్లోనే ఉండి ఉంటుందని, షుగర్ లక్షణాలు రాలేదు కదా....అనే అతి నమ్మకాలు కొంపలంటిస్తాయి. వయసుతోనూ. వృత్తితోను, వంశంలో ఇతరులకు లేకపోవటంతోనూ నిమిత్తం లేకుండా షుగర్ వ్యాధి ఎవరికైనా, ఎప్పుడయినా రావచ్చు. లక్షణాలు కనిపించాక చూద్దాం లెమ్మనుకోవటం వలన పదేళ్ళ తరువాత వచ్చే ఉపద్రవాలను ఇవ్వాళే నెత్తికి తెచ్చుకున్నట్టు అవుతుంది.

మనం జీవిస్తున్న విధానం, మనం ఆలోచిస్తున్న విధానం, మనం ఆహారం తీసుకొనే విధానం... ఇవి షుగర్ వ్యాధి రావటానికి కారణాలు, వచ్చిన తరువాత ఈ మూడింటిని ఎంత మార్పు చేసుకొన్నాము అనే దాని మీద షుగర్ వ్యాధి అదుపు ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంత గొప్ప డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లామన్నది కాదు. ఎంత గొప్పగా వ్యాధి గురించి అవగాహన చేసుకొన్నాం అన్నది ముఖ్యం. వివరాలు అడిగే ఓపిక రోగికి లేక, చెప్పే తీరిక వైద్యుడికి లేక షుగర్ వ్యాధి అశ్రద్ధకు గురవుతోంది.

డాక్టర్‌గారు చెప్పిన మందులే వాడుతున్నాను. కాబట్టి, ఇంక షుగర్ వ్యాధి లేకుండా చేయాల్సిన పూచీ ఆయనదే ననుకోవటం పొరబాటు. మనం పచ్చి మిరపకాయ బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేస్తూ, డాక్టర్‌గారిని ఇంకా కడుపులో మంట తగ్గలేదేమిటని అడిగితే ప్రయోజనం ఎలా ఉండదో అలానే, మనం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకొని పాటించకుండా భారం అంతా వైద్యునిదే ననుకోవడం-గాలిలో దీపం పెట్టి దేవుడా నీ మహిమ అనటమే అవుతుంది.

ఆయుర్వేద మార్గంలో ఈ వ్యాధిని నివారించుకోవటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం రండి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇరవై రకాల ప్రమేహ వ్యాధులలో మధుమేహాన్ని కూడా ఒకటిగా చెప్తూ, ఆ ప్రమేహ వ్యాధులకు సరిగా చికిత్స చేయకపోతే అవి మధుమేహానికి దారితీస్తాయని చెప్పింది. వాత, పిత్త కఫాలనే శరీర ధాతువుల మధ్య సమతుల్యత లోపించి నప్పుడు అవి దోషాలుగా మారి ఈ వ్యాధి కలుగుతోంది.

❖ కఫదోషం కారణంగా ఈ వ్యాధి అదుపు లేనిదిగా అవుతుంది. కఫదోషాన్ని పెంపు చేసి అహార విహారాలన్నీ షుగర్ వ్యాధి పెరగడానికి కారణం అవుతాయి. తీపి పదార్థాలు మాత్రమే కఫదోషాన్ని పెంచుతాయనటం సరికాదు. అతి చల్లని పదార్థాలు, అతి పుల్లని పదార్థాలు, బాగా పులిసిన-పులవబెట్టిన పదార్థాలు, ఆల్కాహాలు, నీటిలో పెరిగే జంతువుల మాంసం, పాలు, పెరుగు ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధిని పెంచేవిగానే ఉంటాయి. కవ్వంతో చిలికిన మజ్జిగ కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇళ్ళలో చల్లకవ్వాన్ని చాలా మంది ఎత్తేశారు. ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన పెరుగుని ఇదే వేదోక్తం, శాస్త్రోక్తం అన్నట్టు వాడుతున్నారు. షుగర్ వ్యాధి పెరగటానికి ఇదొక కారణం. ముఖ్య కారణం కూడా !

❖ స్థూలకాయాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలన్నీ షుగర్ వ్యాధిని కూడా పెంపుచేస్తాయి.

❖ శరీర శ్రమ తక్కువ, మానసిక శ్రమ ఎక్కువగా ఉంటే జీవిత విధానం ఉన్నవారికి షుగర్ వ్యాధి త్వరగా సంక్రమిస్తుంది. అశీనో లభతే సౌఖ్యం-సుఖంగా కదలకుండా కూర్చునే జీవితాలకు షుగర్ వ్యాధి చాలా దగ్గరగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద సూత్రం చెప్తోంది.

❖ అతి నిద్ర, పగటి నిద్ర, అర్థరాత్రి దాకా టీవీలకు అతుక్కొనిపోయి జాగరణం చేయటం షుగర్ వ్యాధి చాలా దగ్గరగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద సూత్రం చెప్తోంది.

❖ తిళ్ళు, వత్తిళ్ళు ఇవి రెండూ షుగర్ వ్యాధి రావటానికి మూలకారణాలని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి.

❖ బియ్యానికి ప్రాధాన్యతతగ్గించి రాగి, జొన్న, సజ్జలు తినేందుకు ప్రయత్నించండి. వరి వాడకాన్ని సగానికి తగ్గించగలిగితే షుగర్ వ్యాధిలో మేలు కలుగుతుంది.

❖ చింతపండు వాడకాన్ని సాధ్యమైనంత వరకూ ఎత్తేయటం ఈ వ్యాధిలో మంచిది. పుల్లని పదార్థాల వాడకం షుగర్ వ్యాధి వారికి అనేక ఇబ్బందులను కలిగిస్తుంది. పులుపు వలన అదనంగా ఉప్పూ కారం వాడవలసి వస్తుంది. అతిగా వాడితే ఉప్పు ముప్పే కదా !

షుగర్ వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నామా ?

పెద్ద గీతని చెరపకుండా, దాన్ని చిన్న గీతను చెయ్యాలంటే ఏం ఉపాయం:..? దాన్ని ప్రక్క అంతకన్నా పెద్దగీత గీస్తే సరిపోతుందని సమాధానం. ప్రస్తుతం భారతదేశం పరిస్థితి ఇలా వుంది. ఇక్కడ షుగరువ్యాధి ఒక్కటే కాదు అంతకంటే భయంకరమైన వ్యాధులు చాలావున్నాయి. పోషకాహారలోపం వలన కలిగే వ్యాధులు, అంటువ్యాధులు, వాతావరణ వ్యతిరేక పరిస్థితుల వలన కలిగే వ్యాధులు... ఇవన్నీ ప్రజల్ని మరింత జటిలంగా బాధిస్తున్నాయి. ఇవి పెద్ద గీతలుగా కన్పించడంతో షుగరు వ్యాధి వాటి ముందు చిన్నగీతగా మారి పోయింది.

మనం గాని, మన ప్రభుత్వంగాని, మన శాస్త్రవేత్తలుగాని షుగరు వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయడానికి కారణం, అంతకన్నా ఎక్కువ వ్యాధులు ప్రాణంతక మైనవి మనదేశంలో కోకొల్లలుగా వుండటమే!! అభివృద్ధి చెందిన పెద్ద దేశాలలో పోషకాహార లోపం వలన కలిగే వ్యాధుల్నీ, అంటువ్యాధుల్నీ ఇతర పర్యావరణ కారణాల వలన

కలిగే రకరకాల వ్యాధుల్నీ దాదాపుగా జయించగలిగారు. కాబట్టి, పెద్దదేశాల వారు ఈ రోజు తీరికగా షుగరు వ్యాధి గురించి ఆలోచిస్తున్నారు.

కాని, ఆ పని మనం ఇక్కడ చెయ్యలేక పోవడానికి కారణం ఆర్థికపరమైన దారిద్ర్యం ఒక కారణం- భావ దారిద్ర్యం ఇంకొక కారణం!! ఇంతకు మించిన మరో ముఖ్య కారణం వుంది. అది మన ఆహారపు అలవాట్లకు సంబంధించింది. వరి, గోధుమ మన ప్రధాన ఆహారం. వీటి ద్వార అధికంగా కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండిపదార్థాలు) మనం ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సి వస్తోంది. ఈ పిండిపదార్థాలే కేలరీలుగా పరిణమించి, అవి శక్తిగా మారకుండా శరీరంలో నిల్వ వుండిపోయి షుగరువ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయి.

కొన్ని తరాలుగా మనం ఇదే తరహా ఆహారానికి అలవాటు పడివున్నాం కదా... ఇవ్వాళ కొత్తగా వచ్చిన అలవాటేమీ కాదు గదా.... అని మీకో ధర్మసందేహం కలుగవచ్చు.

కానీ మన పూర్వీకులు జీవించిన విధానానికీ, ఆధునికంగా ఇప్పుడు మనం జీవిస్తున్న విధానానికీ చాలా తేడా వుంది. మిగతా అన్ని విషయాలను అలా వుంచితే, శరీరానికి శ్రమని కలిగించే విషయంలో అప్పటికీ, ఇప్పటికీ స్పష్టమైన వ్యత్యాసం వుంది. ఇంతకు పూర్వంలా ఇప్పటి తరం మనుషులు శరీర శ్రమను కల్గించడం తగ్గించేశారు. షుగరు వ్యాధి ప్రబలాడానికి మనదేశంలో ఇది ఒక ముఖ్య కారణం.

బియ్యానికి, గోధుమలకు బదులుగా, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వంటి ధాన్యాల్ని మనం వాడుకోవడం అలవాటు చేసుకోగలిగితే షుగరు వ్యాధిని చాలావరకు కంట్రోల్లో పెట్టుకోవచ్చు. శరీరశ్రమని పెంచగలిగితే ఈ వ్యాధిని మరికొన్నాళ్ళపాటు వాయిదా వెయ్యగలగవచ్చు. ఈ రెండు అంశాల్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవడం అవసరం.



2

సుఖశాంతులు కాపాడటమే చికిత్స లక్ష్యం

నలభైఏళ్ళు దాటిన తర్వాత ఏ క్షణాన్నయినా, ఏ వ్యక్తికయినా షుగరువ్యాధి ముంచుకోచ్చే ప్రమాదం వుంది.

ఇప్పుడు మనం జీవిస్తున్న పరిస్థితులే ఇందుకు ముఖ్య కారణం. మన జీవన విధానంలో లోపాలే షుగరువ్యాధి ముంచెత్తడానికి కారణం అని మరీ మరీ నొక్కి చెప్పడం తప్పనిసరి!! పట్టణాల్లో నివశించే వారుగానీండి, పల్లెల్లో నివశించే వారుకానీండి కష్టజీవులు కానీండి, కటికదారిద్ర్యంతో బాధపడేవారు కానీండి, ఆఫీసర్లు కానీండి -కోటీశ్వరులు కానీండి.. కారెవ్వరు షుగర్‌వ్యాధికి అనర్హులు.

షుగర్‌వ్యాధి రావడం బాధాకరమే అయినా, దుఃఖంలో ఊరడింపు అంశం ఏమంటే వ్యక్తి ఈ వ్యాధి వచ్చిన కారణంగా ఉత్తమ మానవ జీవితాన్ని అలవర్చుకొని మహోన్నతంగా జీవించడం ప్రారంభించడం ద్వారా దీన్ని పూర్తిగా జయించే అవకాశం వుంది. అలా ఉత్తములుగా మనం మారేందుకు ఈ వ్యాధి పరోక్షంగా ప్రేరణనిస్తుందన్న మాట! ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణమైన జీవిత విధానాన్ని మార్చుకొని కొత్తగా జీవించే అవకాశం కల్పిస్తుంది. కాబట్టి తమ అలవాట్లను మార్చుకోదలచిన షుగర్ వ్యాధి పీడితులు తప్పకుండా ఈ వ్యాధికి "నమోనమః" అనవలసి వుంటుంది. ఒక్కటే విషయం ఆలోచించండి-షుగర్‌వ్యాధి వచ్చేవరకు మనం జీవించిన విధానానికి భిన్నంగా, సరికొత్త రీతిలో పాత అలవాట్లను, పాత పాతపద్ధతుల్ని మానేసి-రాముడు మంచి బాలుడు-అన్నచందంగా మనిషిగా, మానవుడిగా ఉన్నత వ్యక్తిత్వాన్ని సాధించుకునే రీతిలో కొత్త జీవనశైలిని ఎంతమేర అలవాటు చేసుకున్నాం అని షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన ప్రతిరోగి, ఇప్పుడు- ఈ క్షణాన్నే- తనను తాను ప్రశ్నించుకోగలిగితే, షుగర్‌వ్యాధి సులభ నివారణ సాధ్యమేనని నేను ఘంటా పథంగా చెప్పగలను.

షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ముందున్న మన అలవాట్లు. మన పద్ధతులు, మన ఆలోచనా విధానం, మన మనస్తత్వాన్ని పూర్తిగా మార్చుకొని పాజిటివ్‌గా, నిర్మాణాత్మక మైన పద్ధతిలో ఉత్తమమైన ఉన్నతమైన రీతిలో మనల్ని మనం సంస్కరించుకోవడం ప్రారంభించగలిగితే షుగర్‌వ్యాధి మనల్ని ఏమి చేయలేదు. కనీసం ఈ రోజు జరిగే నష్టాన్ని మరికొన్ని రోజుల పాటు ఎప్పటికప్పుడు వాయిదా వేయగలగాలన్నా ఉన్ననాళ్ళు సుఖశాంతులతో శక్తివంతంగా పనిచేయాలన్నా మనలో మార్పు రావడం తప్పనిసరి. సుఖశాంతులు కాపాడుకోవటమే షుగర్ వ్యాధిలో చికిత్స పరమ లక్ష్యం.

మనోబలం పెంచుకోవాలి

షుగర్ వ్యాధిని జయించి, కోల్పోతున్న శక్తిని తిరిగి దక్కించుకోవాలన్న బలమైన కోరికే షుగర్ వ్యాధికి ప్రధానమైన చికిత్సా సూత్రం. అలాంటి సంకల్పం లేకుండా మనుషులు ఎలా ఉంటారండి... తగ్గాలనే కదా మందులు వాడేది! అని మీరడగవచ్చు. కానీ, తగ్గించే వైద్యుని మీద మాత్రమే ఆధారపడి, తగ్గడానికి చేయవలసిన మన వంతు కృషిని ఎక్కువ మంది పట్టించుకోవటం లేదు. అందుకనే తగ్గించుకోవాలనే మనోబలాన్ని గట్టి సంకల్పాన్ని మొదటిగా మనం కల్పించుకోవాలని అంటున్నది. విల్‌పవర్ అనేది ఈ వ్యాధి విషయంలో చాలా ముఖ్యమైనది. తీపి అంటే ఇష్టం లేని మనుషులు కూడా మధుమేహవ్యాధి వచ్చిందనగానే స్వీట్లమీద ఎక్కడలేని అభిమానం మొలకెత్తుకొచ్చి రహస్యంగా తెచ్చుకొని తినడం మొదలు పెట్టే వాళ్ళని మనం చాలా సందర్భాల్లో గమనించవచ్చు. విల్‌పవర్ అనేది ఇక్కడ ఎందుకు అవసరమో గుర్తు చేయటానికి ఈ ఉదాహరణ చెప్తున్నాను. షుగర్‌వ్యాధికి చికిత్స అనేది Management మాత్రమే! శాశ్వత నివారణ ఇచ్చే Treatment ఎంత మాత్రమూ కాదు. అంటే ఈ వ్యాధి వచ్చినా కూడా శరీరాన్ని నడుపుకు పోగలగటం ఎలా అనేది చికిత్సలో ప్రధానాంశం.

రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయిని అదుపులో ఉండేలా చూడటమే మధుమేహ వ్యాధికి చేసే చికిత్స ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం. అందుకోసం వాడించే మందులను హైపోగ్లైసీమిక్ ఏజెంట్స్ అంటారు. గ్లైసీమియా అంటే రక్తంలో పంచదార పదార్థాలు ఉండటం. అని! అవి సాధారణ స్థాయి కన్నా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు హైపర్ గ్లైయిసీమియా అనీ, తక్కువగా ఉన్నప్పుడు హైపో గ్లయిసీమియా అనీ పిలుస్తారు. ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికన్నా తక్కువగా ఉన్న స్థితి మరింత ప్రమాదకర పరిస్థితిని తెచ్చిపెడుతుంది.

రక్తంలో షుగర్ పెరిగి హైపర్ గ్లైసీమియా ఏర్పడింది. కాబట్టి, హైపో గ్లైసీమియాని అంటే, షుగర్ తగ్గి ఉండే స్థితిని, మందులు కల్గిస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత ఈ మందులు ఇచ్చే బాధ్యత, తగ్గించే పూచీ డాక్టరు గారిదేనని చాలామంది అనుకొంటారు. ఇక్కడ ఒక ముఖ్య విషయం చెప్పాలి. "నాకు షుగర్ పెరిగింది' అనటం అబద్ధం. నేను షుగర్ పెంచుకున్నాననటం నిజం. అవును ! మన పాత్ర మన ప్రమేయం లేకుండా షుగర్ పెరగదు. ఎవరి మొహమో చూసి నిద్ర లేచినందువలన అసలు పెరగదు. నిన్న డాక్టరుగారు ఇచ్చిన మందులు సరిగా పనిచేయక పోవటం కారణంగానే, మంచి మందు ఇవ్వక పోవడం కారణంగానే మనకు షుగర్ పెరిగిందని నేరాన్ని ఎదుటి వారి మీదకు నెట్టుకున్నందువలన సమస్యకు అసలు పరిష్కారం ఏదో ఎప్పటికీ మనం తెలుసుకోలేకపోతాం. మార్చవలసింది డాక్టరు గారిని కాదు, మారవలసింది మనం. షుగర్ వ్యాధిని ఇలా ఆలోచిస్తేనే దానికి శాశ్వత నివారణ గురించి మనం దృష్టి పెట్టడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

"పెద్దపెద్ద విందు భోజనాలు శవ పేటికలను నింపటానికి పనికొస్తాయి. (Large dinners fill coffins)" అని ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉంది. శరీరానికి శక్తి కలగటం కోసమే ఎవరైనా ఎదయినా తింటారు. కానీ, షుగర్ వ్యాధిలో తింటున్న కొద్దీ శక్తి ఉత్పత్తి పడిపోతుంటుంది. జీవకణాల లోపల ఉండే మైటోఖాండ్రియా అనే శక్తి కర్మాగారం పనితీరు దెబ్బతిని శక్తి ఉత్పాదకత పడిపోతుంది. పొయ్యిలో పిల్లి లేస్తేనే కడుపులో ఎలుకలు పారిపోతాయి. పొగగొట్టాం రాజు కొంటేనే కర్మాగారం పనిచేస్తుంది. జీవకణాల లోపల శక్తి ఉత్పాదకత సమర్ధవంతంగా ఉన్నంతకాలం ఏది ఎంత తిన్నా బండి చక్రాలు ఆగవు. కానీ షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత, ఈ ఉత్పాదకత యంత్రాంగం దెబ్బతిని శరీరం శక్తి హీనం అవుతుంది. శరీరంలో గుండు సూది మోపినంత మేర కూడా శక్తి సరఫరా జరగాలి. తక్కువ ఉత్పత్తి కారణంగా తక్కువ శక్తి సరఫరా జరిగి శరీర అవయవాలన్నీ శక్తి హీనం కావటం క్రమేణా మొదలౌతుంది. అదీ ఈ వ్యాధి లక్షణం. మధుమేహరోగి దీన్ని ఎంతవరకూ నివారించగలుగుతున్నారనేది ప్రశ్న.

ముఖ్యంగా స్థూలకాయుల పేగుల్లో ఒక ప్రత్యేకమైన సూక్ష్మజీవి ఉంటుందని కొత్త పరిశోధనాంశం ఒకటి ఈ మధ్యే వెలుగులోకి వచ్చింది. అది కంప్యూటర్

వైరస్ లాంటిదనీ, అనారోగ్యకరమైన వంటకాలను చూడగానే కొవ్వు కణాలను ప్రేరేపించి, ఎక్కువ ఆహారం కోసం మెదడుకు సిగ్నల్స్ పంపించేలా చేస్తుందనీ, ఇంకొక ముక్క అదనంగా తిందామనే కోరికని కలిగిస్తుందనీ, స్థూలకాయుల్లోనూ, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలోనూ అతిగా తినే అలవాటును తెచ్చిపెడుతుందనే ఆ పరిశోధనా పత్రంలో పేర్కొన్నారు. ఇలా తినాలనే కోరికని 'తినమిష' అందాం. శరీర యంత్రాంగాన్ని చెడగొట్టడమే దాని ధ్యేయం. ఇక్కడ మనోబలమే యాంటి వైరస్‌లా పనిచేయ గలుగుతుంది. నెయ్యీ నూనె, పులుపు, తీపి, ఉప్పు ఇవేగా ఆహార పదార్థాల పట్ల మనలో ఎక్కడలేని వ్యామోహాన్నీ రేకెత్తించే అంశాలు... ? అతి తక్కువ పోషక విలువలున్న ఈ నాలుగింటి మీదా మన మనసుకు అదుపు ఉండాలి. ఆ అదుపుని ఒక వైద్యుడు మందుల ద్వారా ఇవ్వగలిగేది కాదు, ఎవరికి వారు కల్పించుకోగలగాలి.

షుగర్ వ్యాధి మౌలికంగా వంశ పారంపర్యం వ్యాధి, మనుషులకు ఇది రాసిపెట్టి ఉన్న వ్యాధి అంటే ఇంకా బావుంటుంది. అది ఎప్పటికైనా ఎవరికైనా రాక తప్పకపోవచ్చు. మన జీవన విధానం. ఆహార విహారాలు, మనసుకు సంతోషం కాని ఆలోచనలు..... ఇవన్నీ జోడుకూడి ఎప్పుడో వచ్చే ఈ వ్యాధిని ఇప్పుడే వచ్చేలా చేస్తాయి. మెదడు అనేది శరీర మొత్తం బరువులో 2% మాత్రమే ఉండగా అది గుండె నుంచి బయటకు వచ్చే శుద్ధ రక్తం 15 శాతాన్ని, శరీర మొత్తం తీసుకొనే ఆక్సిజన్‌లో 20 శాతాన్నీ, అలాగే శరీరం మొత్తం వినియోగించుకొనే గ్లూకోజులో 25 శాతాన్నీ ఉపయోగించుకొంటోంది. శరీరంతో చేసి వ్యాయామం కన్నా మెదడుతో చేసి శ్రమకు ఎక్కువ శక్తి అవసరం అవుతుందని దీన్ని బట్టి మనం గమనించవచ్చు. మెదడుకి మనం ఎంత పని చేస్తే మెదడు అంత శక్తిమంతం అవుతుంది. ఉదాహరణకు నాలుగంకెలు గాల్లో వేసి, వాటిని మరో నాలుగంకెలతో గాల్లోనే హెచ్చవేసి సమాధానం చెప్పమని అడిగారనుకోండి. కొంచెం కష్టపడి సమాధానం సాధిస్తే ఈ మాత్రం శ్రమకు మెదడు చాలా శక్తిని తీసుకొని ఖర్చు చేస్తుంది. ఆ విధంగా చురుకైనా ఆలోచనా శక్తి మధుమేహాన్ని అదుపులో పెట్టేందుకే తోడ్పడుతుందన్న మాట! కానీ, అదే వ్యక్తి ఆ సమాధానం రాబట్టటం కోసం బుర్రని ఉపయోగించకుండా, ఈ గాల్లో లెక్కలు చేసే ఖర్మం తనకేమిటనీ, తనను కించపరచాలనే ఇలా చేస్తున్నారని బాధపడటం మొదలు పెట్టాడనుకోండి. ఇది

కూడా ఆలోచనే... కానీ ఇది మనసును రాపాడే నెగెటివ్ ఆలోచన, దీనివలన మెదడు శక్తిని తీసుకొంటుంది గానీ, ఆ స్థాయిలో ఖర్చు చేయలేదు. అందువలన షుగరు స్థాయి పెరుగుతుంది గానీ తగ్గదు. షుగర్ వ్యాధిలో మనోబలం ధృడ సంకల్పం. అనుకూల ఆలోచనా ధోరణి అనేవి ఎంత అవసరమో పరిచయం చేయాలన్నదే నా లక్ష్యం. మీ వ్యాధిని మీరే తగ్గించుకోవాలి. మీ వ్యాధికే మీరే బాధ్యులు. షుగర్ వ్యాధిని అదుపు చేసి మొత్తం చికిత్సలో వైద్యుల ద్వారా అందే చికిత్స రూపాయిలో పది పైసలు మాత్రమే ! కానీ, మిగిలిన తొంభై పైసల చికిత్స మీకు మీరు చేసుకొనేదేనని గుర్తించటం అవసరం. మన బాధ్యతలు తెలుసుకొని వాటిని పాటించ లేకపోతే, రూపాయిలో పదిపైసల వైద్యమే అందుతున్నట్టు లెక్క !

చింతా శోక భయ దుఃఖాదులన్నీ తక్షణం వాతాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేదం చెప్తుంది. మనసుకు సంతోషం, సంతృప్తి కలిగించని అంశాలన్నీ ఈ వ్యాధిని పెంచుతాయనే దీని అర్థం. మనసుదే ఇందులో ప్రముఖపాత్ర దాన్ని వ్యాధి నివారణకు అనుకూలంగా సన్నద్ధం చేసుకోవాలి.

❖ షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవారు పై ఆఫీసరయితే ముఖానికి నువ్వు పులుముకొని చాకచక్యంగా పనులు సానుకూలవరుచుకొనే తత్వాన్ని ప్రదర్శించండి.

❖ షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారు వ్యాపారులైతే, ఒక లక్ష్యం ప్రకారం ప్రణాళిక బద్ధంగా పనిచేయటం ప్రారంభించండి. సంతృప్తిని పొందడం అనేది చాలా అవసరం.

❖ షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారు విశ్రాంతి జీవులైతే, బుర్రని ఖాళీగా ఉండనీయకండి దానికి ఏదో ఒక వ్యాపకం కల్పించండి. వాడకుండా వదిలేస్తే ఎంతటి యంత్రమైనా బిగుసుకుపోయి పనిచేయనట్టే, మెదడుకూడా వాడకపోతే జడంగా తయారవుతుంది. ఏ వ్యాపకం లేకపోతే పేపర్లలో వచ్చే క్విజ్జులైనా పూర్తిచేయటం అలవాటు చేసుకోండి. మీరు చదువుకున్న వారయితే రాజాజీ రామాయణాన్నో లేక మీకు ఇష్టమైన గ్రంథాన్నో తెలుగులో దొరికితే ఇంగ్లీషులోకి, ఇంగ్లీషులో దొరికితే తెలుగులోకి అనువాదం చేయటం మొదలు పెట్టండి. పుణ్యమూ పురుషార్థమూ రెండూ దక్కుతాయి.

❖ నిర్మాణాత్మక ఆలోచనా విధానం షుగర్ వ్యాధిని రానీయదు. వచ్చినా అదుపులో ఉంచుతుంది.

రక్తంలో షుగర్ సాధారణ స్థాయిలోనే ఉన్న మాత్రాన వ్యాధి కంట్రోల్లోనే ఉన్నట్లుగా భావించటం పొరబాటు. ఈ అదుపు అనేది కేవలం మందుల వాడకం

వలన ఒనగూరిన ప్రయోజనం. అది అవసరమే ! కానీ శరీరం శక్తిమంతం కావటం అనేది దాని వలన జరగటం లేదు కదా ! ఇన్సులిన్ వాడితే శక్తి ఉత్పత్తి, బ్లడ్ షుగర్ అదుపు అనేవి రెండూ సాధ్యమవుతాయి. కానీ ఇన్సులిన్ పైన ఆధారపడని సాధారణ మధుమేహ రోగుల విషయంలో మనం చర్చించుకోవలసిన అంశాలు చాలా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన ఔషధాలను రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని తగ్గించే హైపో గ్లైయిసీమిక్ ఔషధాలతో పోల్చి చూడకూడదు. ఇవి రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని పెంచే శారీరక, మానసిక పరిస్థితులను అదుపు చేసి శరీరంలో శక్తి ఉత్పత్తికి సహకరిస్తాయి.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు అలాంటి చాలా ఉన్నాయి. మా అనుభవలో మేహాంతక రసం, మధుమేహ దమన చూర్ణం అనేవి గొప్ప ఫలితాలనిస్తున్నట్లు గమనించాము. ఇంకా అనేక అయుర్వేదౌషధాల గురించి మనం చెప్పుకోవాల్సింది ఉంది.

మూత్రపిండాలలో మార్పుల హెచ్చరికలు

జన్మలో ఒక్కసారి కూడా ఆస్పత్రి ముఖం చూసి ఎరగను, ఉత్తినే పరీక్ష చేయించుకుంటే ఒక మూత్ర పిండం చెడిపోయిందన్నారు. ఇంకోటి చెడేందుకు సిద్ధంగా ఉందన్నారు...” అంటుంటారు చాలా మంది మూత్రపిండాల వ్యాధి వచ్చిన రోగులు. ఇది నిజమేనా ? ఇలా కూడా జరిగేందుకు అవకాశం ఉందా.?

నిజానికి, మనకు కావలసినదానికన్నా ఎక్కువగా ప్రకృతి మనకు మూత్ర పిండాలనిచ్చింది. అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ సంపద ఉంటే, ఎలా కష్టాలొస్తాయో, అవసరమైన దాని కన్నా ఎక్కువ తింటే ఎలా నష్టాలు కలుగుతాయో అలాగే అవసరానికన్నా ఎక్కువ మూత్రపిండాలు ఉండటం కూడా ఒక విధంగా నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. ఎలాగంటారా... ఒకటి పోయి రెండోది కూడా పోయే వరకు మనకు తెలియక పోవటం అనేది ఈ నష్టం. ఒక మూత్ర పిండం పోయినా రెండోది పని చేస్తోనే ఉంటుంది. కాబట్టి మనకు తెలియదు. బ్యాంకు బ్యాలెన్సు ఎంత ఉందో చూసుకోకపోతే ఏముందీ.... అయిపోయేదాకా తెలియదు కదా !

అలాగని, అన్యాయంగా, ఎవరి ముఖమో చూసి నిద్ర లేచి నందువలన మూత్ర పిండం చెడిపోయిందని అమాయకంగా ముఖం పెట్టేస్తే సరిపోదు. మనపాత్ర. మన వ్యవహారాలు, మన ఆహార విహారాలు వీటన్నింటి ప్రధానం వలనే మూత్ర పిండాలు చెడతాయని గమనించాలి. ఇవికాక, కడుపుని మెడికల్ షాపు చేసేలాగా అదే పనిగా అయ్యిందానికి, కాని దానికి మందులు మింగే అలవాటున్నవారికి,

తరచూ మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు చేరే వారికి, మూత్రపిండాలలో చీము దోషం వదలని వారికి, తరచూ వడదెబ్బ వలన గానీ, విరేచనాల వలన గానీ శోష వచ్చే వారికి, షుగరు వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి ఉన్న వారికి, సుఖ వ్యాధులతో సతమతమయ్యేవారికి మూత్ర పిండాలు చెడే అవకాశం ఉంది.

మూత్రం పచ్చగా, మంటగా పోవటం అనేది ఎంత వరకూ అయినా తీసుకుపోయే ప్రమాదకరమైన లక్షణమే అవుతుంది. అన్ని సందర్భాలలోనూ అది కేవలం వేడి చేసినందువలన మాత్రమే వచ్చే బాధకాకపోవచ్చు. అల్బుమిన్ గానీ, చీము కణాలుగానీ మూత్రంలోంచి పదే పదే పోతూ ఉంటే మూత్రపిండాలకు ఎసరు పెట్టే అవకాశం ఉంది.

బీపి వ్యాధినీ, షుగరు వ్యాధినీ సక్రమంగా అదుపులో పెట్టుకోకపోతే, అవి మూత్రపిండాలకు తప్పకుండా చరమగీతం పాడిస్తాయి. మనం తినే అహారంలో సీసం, లోహం లాంటి ఖనిజాలు శుద్ధి కానివి మనకు తెలియకుండానే కలుస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు కొన్ని రకాల స్వీట్లకు తగరం చుట్టి అమ్ముతుంటారు. కిళ్ళీలకు కూడా ఇలానే కట్టి అమ్ముతుంటారు. రెండు రూపాయల కిళ్ళీకి, వెండి రేకుని చుట్టి ఇచ్చేస్తున్నాడనే భ్రమలో వాటిని మనం తినేస్తుంటాం. కానీ, అది వెండి కాదనీ, వాటివలన సీసం, తగరం. ఇతర ఖనిజాలు శుద్ధి కాని స్థితిలో కడుపులోకి చేరి, అక్కడనుంచి మూత్రాశయంలోకి వచ్చి కిడ్నీలను ఎగిరెగిరి తన్ని చాపుదెబ్బలు కొడతాయి. ఇదంతా టివీలో చూసినట్టుగా మనకు కన్పించే విషయంకాదు 'అందుకని నిన్నటిదాకా బాగానే ఉన్నాను...' అనాల్సి వస్తుంది.

అస్సలు ఏ బాధా లేకుండానే కిడ్నీలు చెడతాయనేది కూడా పూర్తి నిజం కాదు. శరీరం చాలా రకాలైన హెచ్చరిక లిస్తూనే ఉంటుంది. పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేసి, ఆ తరువాత బాధపడి ఉపయోగం ఉండదు. మూత్రం వెళ్ళే తీరులో మార్పు కనిపించిన ప్రతిసారి, మూత్రపిండాల మీద వత్తిడి పడ్తోందని అర్థం చేసుకోగలిగితే డయాలిసిస్ దాకా పరిస్థితి వెళ్ళదన్నమాట.

ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్లవలసి వస్తోందంటే పెద్ద పనే పెట్టబోతోందని అనుమానించటం అవసరమే! పరీక్ష చేయించి అలాంటిదేమీ లేదని తేల్చాలి గానీ, తనకు అలాంటివి రావనే అతి ధీమా మంచిదికాదు. తరచుగా మూత్రం రంగులు మారుస్తోందంటే జాగ్రత్త సుమా అనటమేనని గమనించాలి. పదేపదే పసుపు

నీళ్ళలాగా లేదా, ఎర్రగానో, గోధుమ వర్ణంగానే మూత్రం పెడుతుంటే వైద్యుని సంప్రదించటమే మంచిది.

మూత్రం ఒక్కోసారి మందంగా కూడా వెడుతూ ఉంటుంది. సరిగా అవటం లేదనిపిస్తే వెంటనే జాగ్రత్తపడటం అవసరం. అతిగా వెళ్ళినా, అల్పంగా వెళ్ళినా మూత్రంలో ఈ మార్పుని ప్రమేహం అనే వ్యాధిగా పిలుస్తుంది. ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రం. ప్రమేహం అంటే Urinary changes ఏర్పడటం అని అర్థం. ఇలాంటి ప్రమేహాలు ఇరవై రకాలున్నాయని శాస్త్రం చెప్తోంది. మధుమేహం అందులో ఒకటి, ఏ రకమయిన ప్రమేహానికైనా, మూలకారణాలనేవి మన ఆహార విహారాలు, మన జీవన విధానాల్లోనే ఉన్నాయని గమనించగలిగితే వ్యాధిని పెద్ద వ్యాధిగానో, దీర్ఘవ్యాధిగానో మారకుండా నివారించుకో గలుగుతాం.

శరీరానికి కనీస శ్రమలేని సుఖ జీవనం, అదుపులేని ఆహార సేవన, కొత్త బియ్యం, కొత్త పప్పుధాన్యాలు, కొత్త మద్యం ఇవన్నీ తప్పని సరిగా మధుమేహంతో సహా అన్ని ప్రమేహ వ్యాధులకూ మౌలికమైన కారణాలే! నీటిలో పెరిగే జంతువుల మాంసం, పాలతో తయారయ్యే పదార్థాలు, ఫ్రిజ్జులో పెట్టి తీసిన అతి చల్లని పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, అమితంగా పులుపు, కారం, ఉప్పు కలిపిన పదార్థాలు కిడ్నీలను దెబ్బకొట్టే శత్రు కూటమికి చెందినవని గుర్తించాలి.

పగటి నిద్ర, రాత్రి జాగరణం, అమితంగా కాఫీ టీ సేవన... ఇలాంటి జీవితమే ఎక్కువగా నడుస్తోంది. టీవీల్లో అర్ధరాత్రి దాటే వరకూ సీరియల్స్ పూర్తికావు. చూపించే సినిమాకన్నా విసిగించే వ్యాపార ప్రకటనలు ఎక్కువ. అందువలన రాత్రి జాగరణలు నిత్య కృత్యమై పోయాయి. ఫలితంగా పగటి నిద్ర తప్పనిసరి అయ్యింది. స్థూలకాయాన్నీ, షుగరు వ్యాధిని, ఇతర ప్రమేహ వ్యాధులనూ తెచ్చిపెట్టే విధంగా టివీ ఛానల్సు కలిగిస్తున్న ఈ అపకారాన్ని గుర్తించకపోతే మనకి మనం దెబ్బలు కొట్టుకొన్నట్టే లెక్క.

మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి వచ్చినప్పుడు, ఈ సారి బౌండరీ పడేవరకూ ఆగి వెడదాం అనుకొంటూ అపుకోనటానికి పదేపదే ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఆనక ఆస్టారు బ్యాట్స్ మన్ బౌండరీ కొట్టబోయి అవుటవుతాడు. ఆయన సంగతి సరే, ఇక్కడ మూత్రం ఆపు కున్నవాడి కిడ్నీలు ఔటౌతాయి. వచ్చే మూత్రాన్ని ఆపుకొంటే జరిగే అనర్థం ఇది. అతిగా చెమట పట్టినప్పుడు. శోష రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

మూత్రంలో పచ్చదనం, మంట లాంటివి కలిగిన మొదటి సారి జాగ్రత్త పడండి. ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన అతి చల్లనివి కాకుండా మామూలు మజ్జిగని ఎక్కువగ తాగే వారికి మూత్ర వ్యాధులు దూరంగా ఉంటాయి. వచ్చినవి త్వరగా తగ్గుతాయి. చలవ చేసే ఆహార పదార్థాలు అంటే బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యారెట్, ముల్లంగి, కరుబూజా, పండిన దోస లాంటి తరచు తింటూ వుంటే మూత్రపిండాలు పదిలంగా ఉంటాయి. అవే తింటామండి అని ఠక్కున అనేస్తారు. కానీ, ఈ చలవచేసే వాటిని కూడా చింతపండు రసం పోసి, అతిగా మషాలాలు అల్లం, వెల్లుల్లి వేసి, శనగపిండి కలిపి నూనెలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయించి తినేవాళ్ళే ఇలా అనేవాళ్ళలో ఎక్కువ మంది ఉంటారు. చలవ చేసే వాటిని కూడా ఇలా వేడి చేసేవిగా మార్చుకోవటం వలన మూత్రపిండాలను హింసపెట్టుకోవటం ఔతుంది. ఇది ఎవరికి వారు విధించుకునే శిక్ష. ఎవరివలనో వచ్చిందని నేరం ఇంకెవరి మీదకో నెట్టాలని చూడకండి. అద్దం ముందు నిలబడి ఆ కనిపించే వ్యక్తిని అడగండి...ఎందుకిలా మూత్రపిండాల పీకల మీదకు తెచ్చావని !

షుగర్ వ్యాధిలో మూత్రపిండాల పరిరక్షణ

షుగర్ వ్యాధిలో మొదట జాగ్రత్త పడవలసింది మూత్ర పిండాల గురించే! ఎందుకంటే షుగర్ వ్యాధి ఒక వైపు నుంచి మూత్రపిండాలను దెబ్బతీస్తునే, ఇంకొకవైపునుండి షుగర్ వ్యాధిలో ఉత్పన్నమయ్యే అనేక ఉపద్రావాలను తెస్తుంది. వాటి నివారణ కోసం లేనిపోని మందులు వాడవలసి రావటం కూడా మూత్రపిండాలు దెబ్బ తినటానికి కారణం అవుతాయి.

షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలలో నొప్పులు, వాపులు తరచూ కనిపిస్తుంటాయి. ఎందుకంటే కీళ్ళ నొప్పులు, షుగర్వ్యాధి రెండూ వాత ప్రధాన దోషాల వలన కలుగుతున్న వ్యాధులే కాబట్టి! షుగర్ రోగి వాతాన్ని అదుపు చూసి చర్యలేవి తీసుకోకపోతే, ఆ నొప్పులను తగ్గించుకోవటానికి ఎక్కువగా నొప్పి, వాపు తగ్గించే మందులు మింగాల్సి వస్తుంది. ఈ బిళ్ళల వలన కిడ్నీలు, లివరు ప్రధానంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది.

షుగర్ వ్యాధిలో అపరిశుభ్ర ఆహార పదార్థాలు, బయట ఆహారపదార్థాలు, మూత్రంలో చీము దోషానికి కారణం అయ్యే ఆహారపదార్థాలు చీము దోషం ఏర్పడేందుకు కారణం అవుతాయి. ఇవి ఇలా, అదేపనిగా మూత్రపిండాలలో చీము

(Urinarary tract infection) దోషాలు ఏర్పడుతుంటే, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులు ఏర్పడి, చివరికి మూత్రపిండాలు దెబ్బ తినటం లాంటి బాధలు కలుగుతాయి.

మూత్రానికి సంబంధించిన ఈ లక్షణాలనే ఆయుర్వేదశాస్త్రం ప్రమేహ వ్యాధిగా చెప్పింది. అనేక రకాల ప్రమేహ వ్యాధి లక్షణాలలో షుగర్ వ్యాధి ఒకటి. అలాగే అనేక షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలలో ప్రమేహ వ్యాధి ఒకటి. ప్రమేహవ్యాధి షుగర్ వ్యాధికి కారణం అవటమే కాకుండా, షుగర్ వ్యాధిలో ఇతర ప్రమేహ లక్షణాలను తెచ్చిపెడుతుందని అర్థం చేసుకోవాలి.

షుగర్ రోగికి వడదెబ్బ తగలటం, శోషరావటం, రక్తంలో నీటి శాతం తగ్గిపోవటం లాంటి కారణాల వలన కూడా మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి.

కల్తీలకు అడ్డూ అదుపు లేకుండా పోయిన ఈ రోజుల్లో, ప్రభుత్వ యంత్రాంగం చూసి చూడనట్లు వదిలేస్తున్న కారణంగా సీసం, లోహం, పురుగుమందులు, రకరకాల విష రసాయనాలు, ఇంకా అనేక ఖనిజాలు మనం వండుకొంటున్న ఆహారద్రవ్యాలలో ఎక్కువగా చోటు చేసుకొంటున్నాయి, వాటిని మనం విధిలేని పరిస్థితులలో తెలిసి, తిట్టుకొంటూనే తినక తప్పటంలేదు, దాని ఫలితంగా కిడ్నీలను దెబ్బతీసుకోవాలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది మనుషులందరికి సమానమైన సమస్య అయినప్పటికి, షుగర్ రోగులకు ఎక్కువ ప్రమాదకరం అవుతుంది.

షుగర్వ్యాధి అనేది వాతం అయితే, బీపి వ్యాధి అగ్ని! అగ్ని, వాయువు తోడయితే దావానలం చెలరేగుతుంది. అది శరీరంలో జరిగినప్పుడు, కొంపలంటుకుంటాయి. బీపి కారణంగా షుగర్ వ్యాధిలో మూత్రపండాలు త్వరగా దెబ్బ తింటాయని గుర్తించి తగు జాగ్రత్తలు తిసుకొంటే బీపీ, షుగర్ రెండు అదుపులోకి వస్తాయి. ఉపద్రవాలకు మనం తీసుకునే ఆహార విహార జాగ్రత్తలన్నీ ఆ ఉపద్రవాలను తగ్గించటంతో పాటు వాటికి మూలకారణమైన షుగర్, బీపి వ్యాధులను అదుపు చేయటానికి కూడా సహకరిస్తాయని గుర్తంచాలి. ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఆహార విహార జాగ్రత్తలు ఆ విధమైన సహకారాన్ని అందిస్తాయి.

అతిగా మూత్రానికి వెళ్ళవల్సి రావటం, మూత్రంలో పసుపు రంగు, మూత్రం మంటగా అవటం లాంటి బాధలు షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో తరచూ కనిపిస్తుంటే, మూత్రపిండాల గురించి హెచ్చరిక చేయాల్సి వస్తుంది.

అతిగా వేడిని శరీరానికి కలిగించే ద్రవ్యాలన్నీ వేడి శరీరతత్వం ఉన్న వ్యక్తులలో త్వరగా మూత్రపిండాలకు హాని చేసే అవకాశం ఉంటుంది. చలవ చేసే ఆహార పదార్థాలు షుగర్ వ్యాధిని, షుగర్ వ్యాధిలో మూత్రపిండాలనూ అదుపులో ఉంచుతాయి. నిజానికి, ఇది చాలా చిన్న ఆరోగ్య సూత్రం. షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన వారిలో అరికాళ్ళమంటలు, మూత్రంలో మంట, వేడిగా జ్వరం వచ్చినట్లు ఉండటం, కళ్ళు మంటలు, కళ్ళు ఎర్రగా ఉండటం, బీపి అదుపులోకి రాకపోవటం లాంటి బాధలన్నీ వేడి వలన కలుగుతున్నవే! ఇవి చివరికి మూత్రపిండాలను దెబ్బతీయటానికి కారణం అవుతాయి. చలవచేసే ఆహారపదార్థాలు తీసుకుంటే వేడి తగ్గుతుంది. మూత్రపిండాలు పదిలంగా ఉంటాయి

Treat the cause అని కదా చికిత్స సూత్రం! బాధకు కారణమైన విషయాన్ని పట్టించుకోకుండా శరీరంలో కనిపించే ప్రతిలక్షణానికి మందులతో నివారణ పొందుదామనుకోవటం ఒక అశాస్త్రీయమైన ఆలోచన! మందులు వాడుతున్నా ఆహారపు జాగ్రత్తలు కూడా అవసరమే కదా! కడుపులో మంటకి డాక్టరుగారు ఎన్ని మందులు వేసినా, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీల బండి మీద రోగి తన దండయాత్ర ఆపినప్పుడే కదా మందులు పనిచేసేది.....?

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మజ్జిగ తాగే అలవాటు చేసుకోవటం మొదటిగా చేయవలసిన పని! పాలు, కాఫి, టీలకు ప్రాధాన్యత తగ్గించి మజ్జిగకు ప్రాధాన్యత పెంచాలి. బీర, పొట్ల, సొర, పులుపు లేని ఆకు కూరలు. క్యాబేజి, క్యాలీ ఫ్లవర్, క్యారేట్ లాంటి చలవనిచ్చే కూరగాయలకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. చలవచేసే కూరగాయలను కూడా అతిగా అల్లం వెల్లుల్లి, మసాలాలతోనూ, శనగపిండితోనూ, చింతపండుతోనూ కల్తీ చేయకుండా కూరని కూరగా కమ్మగా వండుకుంటే చలువ కలుగుతుంది. పులుపు వాడకాన్ని బాగా తగ్గించ గలిగితే బీపి షుగర్ రెండు వున్నవారికి మూత్రపిండాలు త్వరగా చెడకుండా ఉంటాయి. పులుపు పెరిగిన కొద్దీ ఉప్పు, కారాలు కూడా ఎక్కువగా వేయవలసి వస్తుంది. వాటి ప్రభావం మూత్రపిండాల పైన ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మనం కొంటున్న బియ్యం పాతవి అవునా కాదా అని చూస్తాం. కానీ, గోధుమలు, బార్లీ లాంటీ ఇతర ధాన్యాలు గానీ, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, లాంటి పప్పుధాన్యాలు గానీ పాతవి అవునో కాదో పట్టించుకోవటం లేదు, ఎక్కువగా

కొని, నిలవ బెట్టుకునే సావకాశం మెజారిటీ ప్రజలకు ఉండదు. కొత్త బియ్యం ఎలాంటి హాని చేస్తాయో కొత్త గోధుమలు, కొత్త బార్లీ, కొత్త పప్పు ధాన్యాలు కూడా అలాంటి హానినే కలిగిస్తాయి. మూత్రపిండాల మీద పరోక్షంగా వీటి ప్రభావం పడుతుంది.

నువ్వులు, ఆవాలు, వెల్లుల్లి, చింతపండు, గోంగూరలాంటి వేడిని కలిగించే ఆహారపదార్థాలు శరీరంలో షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలను వేగవంతం చేస్తాయని చెప్పటమే షుగర్ వ్యాధి రోగులకు కలుగుతున్న పరమ ప్రయోజనం.

వాము ఆకులు, దాల్చిన చెక్క, అల్లం + ఉప్పు మిశ్రమం, అరటిపువ్వు, అరటికాయ, కర్బుజా, ఎండుఖర్జూరం, కొత్తిమీర, బీర, పొట్ల, సొర ధనియాలు, నీరుల్లిపాయలు, ముల్లంగి, పులుపు లేని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం చలవనిస్తాయి.

కొండపిండి మొక్క సమూల నేరేడు గింజలు, పసుపు కొమ్ములు, దర్భగడ్డి వేళ్ళు, అరటి దుంప, పత్తి ఆకులు, పల్లేరు కాయలు, చిల్ల గింజలు, నల్లతుమ్మ బెరడు.... ఇవిమూత్రపిండాలను కాపాడేందుకు పనికొస్తాయి, వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని మెత్తగా చూర్ణం చేసుకొని చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగవచ్చు. చిల్లగింజలు మాత్రం స్వల్ప మోతాదులో ఉండాలి.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందనగానే మూత్రపిండాలను కాపాడుకోవటం ఎలా అనే విషయం గురించి ఆలోచించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం మొదలు పెడితే ఆ జాగ్రత్తలన్నీ షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలను కూడా రానీయకుండా ఆపుతాయని అర్థం.

షుగర్వ్యాధి వచ్చిన వారు తాము ఏ చికిత్స విధానంలో మందులు వాడుతున్న వారైనా సరే, మేహంతకరసం అనే ఔషధాన్ని అదనంగా వాడుతూ ఉంటే ఉపద్రవాలు తగ్గటం, మూత్ర పిండాలు శక్తిమంతం కావటం, శరీరానికి శక్తి కలగటం లాంటి అనుకూల లక్షణాలు కలగటాన్ని గమనించటం జరిగింది.



3

"గొప్ప వారి వ్యాధి కాదు - వ్యాధి గొప్పది !"

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందని ఇవ్వాళ ఎవరూ భయపడడంలేదు. పైపెచ్చు తనక్కూడా షుగర్ వచ్చిందని ఘనంగా చెప్పుకొంటూ వుంటారు. ఎందుకంటే, ఇది గొప్పవారి వ్యాధి కదా!! షుగర్‌వ్యాధి వస్తే మనంకూడా గొప్పవాళ్లమై పోతాం.. అని!

మరి, మీరు కూడా ఇలాగే ఆలోచిస్తున్నారా? అలా ఆలోచిస్తే పెద్ద ప్రమాదంలో చిక్కుకున్నట్టే లెక్క!! ముందుగా ఒక విషయం గుర్తించండి. షుగర్ వ్యాధి రావడం అంటే, మన శరీరాన్ని మనకుగా మనం పెట్టే హింస మరీ ఎక్కువగా వుందని మనల్ని మన శరీరం హెచ్చరించడం అని అర్ధం?

షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ముందు మనం రకరకాలుగా జీవించాం. వాటి పుణ్యమా అని షుగర్ వ్యాధి వచ్చింది. వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత మనం పాత తరహా జీవన విధానాన్ని మానుకొని, మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా మార్చుకొని, కొత్తగా, పాజిటివ్‌గా, శాస్త్రీయంగా, మంచిగా జీవించడం ప్రారంభిస్తే ఈ షుగర్‌వ్యాధి మనల్నేం చేస్తుంది? కాబట్టి ఒక విధంగా ఈ వ్యాధి రావడమే మంచిది, ఎందుకంటారా...?

1. కష్టించి పనిచేయడం, వ్యాయామం చేయడం. వేళకు నిద్ర పోవడం, నిద్రలేవడం... క్రమశిక్షణతో కూడిన దినచర్యని మనం పాటించడం.. ఈ వ్యాధి వచ్చినందువలన ఇలాంటివి ఆచరించడం సాధ్యమౌతుంది.

2. పరిమితంగా తినడం, ఎంత ఆహారం తీసుకున్నామో అంతకు సరిపడా శరీరానికి శ్రమను కల్గించడం వంటి జాగ్రత్తలు పాటించడం మొదలు పెట్టగలుగుతాం.

3. పొగత్రాగుడు, త్రాగుడు, గుట్కాలు మింగడం ఇంకా ఇతర దురలవాట్లకు స్వస్తి చెప్పి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనే ఆలోచన చేయడం ప్రారంభించగల్గుతాం.

4. శుచి, శుభ్రత పాటిస్తాం. భోజన అలవాట్లు ఇంతకు పూర్వంలా కాకుండా అన్నం అంటే గౌరవ ప్రపత్తులతో శ్రద్ధగా తీసుకోవడం మొదలుపెడతాం.

5. షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిందని తెలిసిన రోజు నుంచీ కోపం, దుఃఖం ఆందోళనలు, దిగుళ్లు, టెన్షన్‌లూ, డిప్రేషన్‌లూ వదిలేసి, నెగిటివ్ ఆలోచనల్ని వదిలేసి, నిర్మాణాత్మకంగా, పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే మనస్తత్వాన్ని పెంపొందించుకుంటాం. మన ఆలోచనా విధానాన్ని, మన యాటిట్యూడ్‌ని పూర్తిగా మార్చుకొని ఉన్నతమైన వ్యక్తిగా మనల్ని మనం మలచుకోవడం మొదలెడతాం. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనం మారిపోతాం.

అయ్యలారా! అమ్మలారా! అదీసంగతి! ఇలా మారితే, మన పాత జీవితాన్ని మనం ఏమారితే, షుగర్‌వ్యాధి ఎన్ని సంవత్సరాలైనా మన కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. ఈ ఐదు పాయింట్లు మనకి ఎప్పుడూ గుర్తు చేస్తుంటాయి.

ఎలా జీవిస్తే షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుందో తెలుసుకున్నందు వలన, ఎలా జీవించటం వలన ఇంత అనర్థం జరిగిందో గ్రహించటం వలన మాత్రమే ఈ వ్యాధిని ఎవరికి వారు అదుపులో ఉంచుకోగలుగు తారని నా నమ్మిక.

షుగర్ వ్యాధికి సులభ నివారణ కావాలనుకునే వారు గుర్తించుకోవలసిన మొదటి అంశం ఇది. పూర్వం రాజులు కథల్లో రాచపుండు వచ్చిందనీ, దాన్ని మాన్పించిన వారికి అర్థరాజ్యం ఇచ్చి, రాజకుమారిని కూడ ఇచ్చి పెళ్ళి చేస్తానని ప్రకటించిన కథలు అనేకం చదువుకున్నాం.. గుర్తున్నాయి కదూ..

షుగర్ వ్యాధిని ముదరపెట్టుకున్నందు వలన వాటికవే ఈ రాచపుండ్లు పుడతాయి కార్బన్‌కుల్స్ అంటారు వీటిని. కాలి వేలి మీద చిన్న కార్బన్‌కుల్ (రాచపుండు) బయలుదేరి, క్రమేణా కాలు తీసేయాల్సిన పరిస్థితిని మనం ఎంతమందిలో చూడడం లేదూ....?

అశ్రద్ధ, అవగాహన చేసుకోపోవడం, అజాగ్రత్త. ఈ మూడు అంశాలే షుగర్‌వ్యాధిలో రాచపుండుతో సహా అనేక అనర్థాలు రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. మనం కూడా నలుగురితో పాటు అదే ధోరణిలో వెళ్ళి అదే ప్రమాదాన్ని కొనితెచ్చుకుంటామా.. లేక ఏదైనా మార్పు తీసుకొచ్చి జాగ్రత్త పడదామా.....? ఆలోచించండి.

ఆధునిక జీవన విధానాలే కొంపలంటిస్తున్నాయి

ఈనాటి మన సమాజంలో ముఖ్యంగా మన రాష్ట్రంలో గ్రామీణ వాతావరణంలో

గతంలో కన్నా ఎక్కువ మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. పట్టణీకరణ ఎక్కువగా జరుగుతోంది.

మరీ మారుమూల ప్రాంతాల్ని మినహాయిస్తే అభివృద్ధి చెందిన గ్రామాలు చిన్నసైజు నగరాలుగా మారి పట్టణ తరహా జీవితానికి ఎక్కువగా అలవాటు పడడం మనం చూస్తూనే వున్నాం. పట్టణాల్లో 6.1 శాతం, గ్రామాల్లో 3.5 శాతం మధుమేహరోగులు విస్తరించి ఉన్నారని ఒక అంచనా !

ఆహారపు అలవాట్లకు వచ్చేసరికి పట్టణవాసులకూ, పల్లెటూరు వాసులకూ పెద్ద తేడా ఏమీలేదు. కాకపోతే కొంతయినా శారీరక శ్రమ ఉంటుంది. కాబట్టి పల్లెటూళ్ళలో షుగర్ వ్యాధి శాతం పట్టణాల కన్నా కొద్దిగా తక్కువగా ఉంటోందని దీన్ని బట్టి అర్థమవుతోంది!

ఇక్కడ గమనించవలసిన మరో ముఖ్య విషయం ఏమంటే, పేదరికంతో పస్తులున్న పరిస్థితుల్లో గడిపిన వ్యక్తులు కూడా జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి షుగర్వ్యాధికి గురి అవుతారని! CHRONIC UNDER NUTRITION అంటే చాలాకాలం పాటు పోషకాహారం తీసుకోలేక పోయిన వ్యక్తులు, అర్ధాకలితో జీవించిన వ్యక్తులకు కూడా షుగర్వ్యాధి రావచ్చున్నమాట! ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో షుగర్ వ్యాధి వచ్చే విషయంలో పోషకాహర లోపం అనేది చాలా మందిలో ఒక కారణంగా కన్పిస్తోంది. 15ఏళ్ళలోపు వారిలో వచ్చే షుగరువ్యాధి చాలా అకస్మాత్తుగా వస్తుంటుంది. అత్యంత బలహీనంగా వుండే పిల్లల్లో ఇది ముఖ్యంగా వస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి తగ్గేందుకు కడుపులోకి వాడే మందులు పిల్లల విషయంలో అంతగా పనిచేయవు. వాళ్ళకు ఇన్సులిన్ తప్పనిసరి అవుతుంది! ఇది కూడ మీరు అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం! పెద్దల్లో, 40 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత కన్పించే షుగర్వ్యాధిలో ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లకు బదులుగా ఆహారంలో మార్పులు చేయడం ద్వారా, వాయామం చేయడం ద్వారా, షుగర్ బిళ్ళలు వాడడం ద్వారా ఈవ్యాధి కంట్రోల్లో ఉండే అవకాశం వుంటుంది.

అయితే, షుగర్వ్యాధి కథ ఇంతటితో ఆగదు. రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు (Vascular diseases) నరాల వ్యాధులు (Nuropathy) కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు (Retnopathy) ఇవన్నీ వారసత్వపు సంపదలాగే షుగర్వ్యాధికి అనుబంధంగా వెన్నంటి వస్తుంటాయి. అందుకే 'తస్మాత్జాగ్రత్త!' అన్నారు పెద్దలు.



4

షుగర్ వ్యాధి వర్గీకరణ!

మధురం యచ్చ మేహేషు
ప్రాయోమాధ్వవ మేహతి
సర్వే అపి మధుమేహభ్యా
మాధురాశ్చ తనోరతః

అని. వాగ్భట సంహిత అనే ప్రసిద్ధ ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథం ఎంతో వివరంగా చెప్పింది. కారణాలు ఏవైనా కానీండి- మొదటగా, మూత్రం తియ్యగా తేనెలా వెళ్తుంది కాబట్టి, శరీరం అంతా తీపిమయంగా వుంటుంది కాబట్టి. దాన్ని మధమేహం అన్నారు.. అని దీని అర్థం.

డయాబెటీస్ మెలిటస్ అనే అధునిక వైద్యులు పెట్టిన పేరుకు అర్థం కూడ ఇదే! డయాబెటిస్ అంటే శరీరంలోని మిగులు పదార్థాలు లేక వ్యర్థపదార్థాలు మూత్రం ద్వారా బయటికి పోవడం అనీ, మెలిటస్ అనే పదానికి శరీరంలో తీపి పదార్థాలు వ్యర్థంగా పెరిగి అవి మూత్రం ద్వారా బైటకు పోతాయి. అనిస్పష్టమైన అర్థం మనకు కన్పిస్తుంది.

"మధుమేహం" అనే పదానికి యింకా స్పష్టంగా ఇదే అర్థం కన్పిస్తుంది. మేహం అంటే శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు జననాంగం ద్వారా మూత్రం, తదితర స్రావాలరూపాల్లో విసర్జించబడడం అనే అర్థం ! అంతమాత్రాన ఇది మూత్రాశయ వ్యాధి అని ఆయుర్వేద వైద్యులు పొరబడ్డారనడం కూడ సరికాదు. ఈ విషయంలో ఆధునిక వైద్యం ఆయుర్వేద వెద్యం సరిసమానంగానే దృష్టిని సారించాయి.

ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథాలు ఈ మధుమేహ వ్యాధిని రెండు రకరాలుగా విభజించారు 1. సాధ్య మధుమేహం, 2. అసాధ్య మధుమేహం. సాధ్య మధుమేహం

కూడా సుఖసాధ్యం, కష్టసాధ్యం అని రెండు స్థాయిల్లో వుంటుంది. ఇంక అసాధ్యం అనే దాని గురించి చెప్పేదేముంది?

ఇన్సులిన్ అనే ఔషధాన్ని కనుగొనే వరకూ షుగర్ వ్యాధి అసాధ్య వ్యాధిగానే వుంది. ఇన్సులిన్ వాడుతున్న షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుడికి వచ్చే అనేక ఉపద్రవాలు ఈ వ్యాధిని మరంత జటిలం చేసి ప్రాణంతక పరిస్థితుల్ని తెచ్చిపెడ్తుంటాయి.

ఆ విధంగా షుగర్‌వ్యాధి అధునిక వైద్యంలో కూడా సుసాధ్యం (mild). కష్టసాధ్యం (moderate), అసాధ్యం (severe) అనే స్థాయిల్లో వుంటుందని కష్టసాధ్య (moderate) స్థితిలో ఉపద్రవాలు ప్రారంభం అవుతాయిని, అసాధ్య (severe) స్థితిలో ప్రాణాపాయ పరిస్థితులు ముంచుకొస్తాయని మనం అర్థం చేసుకోవడం అవసరం.

తిండి ఎక్కువై, శరీర శ్రమ లేకపోవడం వలన మాత్రామే షుగర్ వ్యాధి వస్తుందనేది పూర్తిగా వాస్తవం కాదు. చిక్కి కష్టించి పోతున్న వారిక్కూడా ఈ వ్యాధి రావచ్చు. "ధాతుక్షయజన్మ మధుమేహం" అని ఈ పరిస్థితిని వివరించారు వాగ్భటుడనే ప్రసిద్ధ శాస్త్రకారుడు.

ధాతులోపం(malnutrition)వలన వాతం పెరిగి షుగర్ వ్యాధి వస్తుందని వాగ్భటుడి సిద్ధాంతం.

ఆధునిక వైధ్యులు కూడా (malnutrition related diabetes mellitus) గురించి(MRDM) హెచ్చరిస్తారు. అధునిక వైద్యశాస్త్రం, ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం ఈ విధంగా షుగర్ వ్యాధిని ఒకే రకంగా విశ్లేషించి వివరిస్తాయని మా పాఠకులు గ్రహించ గలగాలి!

పాంక్రీయాజ్ అనే అవయువం పొట్టలో వుంటుంది. ఈ అవయువంలో ఏర్పడే అనేక దోషాలు, హర్మోనులో కలిగే తేడాలు, వివిధ మందుల వాడకం వలన పాంక్రీయాజ్ దెబ్బతినడం ఇవన్నీ కూడా షుగర్ వ్యాధికి కారణమయ్యే ఇతర అంశాలు. ఇన్సులిన్ శరీరానికి వినియోగ పడడంలో తేడాలు ఏర్పడినా షుగర్ వ్యాధి రావచ్చు. కొన్ని వంశపారపర్య లక్షణాలు కూడా షుగర్‌వ్యాధికి కారణం కావచ్చు. గర్భవతులకు సహజంగానే షుగర్ వ్యాధి తాత్కాలికంగా కన్పించి ప్రసవం అయిన తర్వాత తగ్గిపోవచ్చు కూడా! పాంక్రీయాజ్‌ని అయుర్వేద శాస్త్రంలో 'అగ్ని ఆశయం" అని పిలిచారు. ఈ అగ్న్యాశయ స్రావమే ఇన్సులిన్. ఇది షుగర్‌ను దగ్ధంచేసి శక్తిని ప్రసాదిస్తోంది

ఆంగ్లేయ వైద్యంలో ఒకటవ టైపు షుగర్ వ్యాధి అని, రెండవ టైపు షుగర్ వ్యాధి అని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించారు. కష్టసాధ్యంగాను అసాధ్యంగాను ఉండే పరిస్థితిని ఒకటవ టైపు డయాబెటీస్ అంటారు (modrately severe and severe forms of diabetes) సాధ్యంగా ఉండే స్థితిని (mild moderately severe forms) రెండవ టైపు (type-II) డయబెటీస్ అని అంటారు.

ఎప్పుడైతే ఇన్సులిన్ ఇవ్వడం ఒక తప్పనిసరి అవుతుందో అప్పుడూ ప్రమాదాలు ఇంకా ముంచుకోస్తాయి. ఇప్పటికైనా జాగ్రత్తపడండి- అని మనల్ని శరీరం హెచ్చరిస్తోందని అర్థం!! అసాధ్యస్థితి వచ్చేసిందన్నమాట. రక్తనాళాల లోపల శిథిలత్వం ఏర్పడడం తప్పనిసరిగా జరిగి, రక్తప్రసార వ్యవస్థలో మార్పులు వచ్చే దశ ఇది.

షుగర్ కంట్రోల్లోనే వుండి, ఇన్సులిన్ చేయవలసిన అవసరం రాకపోయినా కూడా రక్తప్రసార వ్యవస్థ దెబ్బతినే అవకాశం వుంది. షుగర్వ్యాధిలో ఇది ఎప్పటికైనా వచ్చి తీరవలసిన అంశమే.

కాకపోతే మనం అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా సుసాధ్యస్థితి ఎక్కువకాలం కొనసాగేలా చూసుకోగలగడం ఒక్కటే చేయవలసి వుంది!

మన నిర్లక్ష్యమే షుగర్వ్యాధిని అసాధ్యస్థితికి నడుపుకు పోతుంటుందని మరొక్కసారి గుర్తు చేస్తున్నాను.

సుసాధ్యస్థితిలోంచి, షుగర్వ్యాధి అనతి కాలంలోనే అసాధ్యస్థితికి మారకుండా ఉండేందుకు మీకుగా మీరు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి చక్కగా, వివరంగా విశ్లేషించి చెప్పడమే ఈ పుస్తకం ద్వారా నేను ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం! పాఠకులకు కావలసిన సమాచారం కూడా ఇదే!

షుగర్వ్యాధిని అసాధ్యస్థితికి నడుపుకు పోకుండా జాగ్రత్తపడే ఉపాయాలు ప్రతి షుగర్ రోగి తెలుసుకొని తీరాలి!

షుగర్వ్యాధికి రెండు ముఖ్యకారణాలు

ఆచార్య సుశ్రుతుడు ఈ షుగర్ వ్యాధి (మధుమేహవ్యాధి) ఇక్షు మేహవ్యాధి అంటే, చెరకు రసంలా తియ్యగా మూత్రం వెళ్ళే వ్యాధి అని పిలిచాడు. మొత్తంమీద ఇటు భారతీయులుగానీ, అటు ప్రాచీనకాలంలో పాశ్చాత్యులు కూడా ఈ వ్యాధిని మూత్రం తియ్యగా వెళ్ళే వ్యాధిగానే గుర్తించారు.

సుశ్రుతుడు ఇది రెండు కారణాల వలన వస్తుందన్నాడు.

1. సహజ కారణాలు : అంటే మనం పుట్టేప్పుడే వంశపారంపర్యంగా జన్యువుల ద్వారా ఈ వ్యాధి మనకి రాపి పెట్టి ఉందన్న మాట! అయినా ప్రయత్న పూర్వకంగా, అన్ని జాగ్రత్తల్ని చక్కగా పాటిస్తూ వుంటే, వ్యాధి త్వరగా సంక్రమించకుండా నిరోధించుకునే అవకాశం వుంది. కొన్నేళ్ళపాటు వాయిదా వేసే అవకాశం ఉంటుందన్నమాట!

2. అపత్య నిమిత్తజం : షుగర్‌వ్యాధి వచ్చే పనులు కొనసాగించడం వలన మనకు సంక్రమించే వ్యాధి అని అర్థం!

షుగర్‌వ్యాధికి దారితీసే పనులు మనం చేసేవి ఏలా వుంటాయో ఈపుస్తకంలో వివరంగా వేరే మళ్ళీ చర్చిదాం.

ఈ వ్యాధి గురించి మరిన్ని వివరాలు ..

❖ ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం వంశపారంపర్య కారణాల వలన కుటుంబంలో తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సహజంగా సంక్రమించే షుగర్‌వ్యాధి "బీజదుష్టి" వలనే జరుగుతోందని స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో సంక్రమించే (జువెనైల్ డయాబెటీస్) షుగర్‌వ్యాధిలో ఈ బీజదుష్టి ఎక్కువగా వుంటుంది.

❖ సాధారణంగా వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే షుగర్‌వ్యాధిలో రోగి సన్నగా బలహీనంగా కన్పిస్తుంటాడు. కానీ అజాగ్రత్తల వలన కొనితెచ్చుకునే షుగర్‌వ్యాధిలో రోగులు లావుగా వుంటారు. శరీర వ్యాయామం వుండదు. ఆహారపు అలవాట్లు అడ్డదిడ్డంగా ఉంటాయి. క్రమశిక్షణ లేని జీవితాన్ని గడుపుతూ వుంటారు.

❖ బలహీన రోగులు కృశించిన రోగులకు సంక్రమించే షుగర్‌వ్యాధి అనీ స్థూలకాయులకు సంక్రమించే షుగర్‌వ్యాధి అని ఈ వ్యాధిని రెండు రకాలుగా వర్గీకరిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

❖ ఈ రకంగా రెండు రకాలుగా ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలు చేసిన వర్గీకరణనే అధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా అంగీకరిస్తుంది. ఎందుకంటే, చికిత్సచేసే విషయం లోనూ, ఆహరపు జాగ్రత్తలు చెప్పే విషయంలోనూ సన్నగా చిక్కిపోయిన వారికి,(non obese-lean) లావుగా ఉన్నవారికి (obese) చాలా తేడా వుంటుంది. రాత్రిపూట అన్నంమానేసి,రెండు చపాతీలు, 100గ్రా!!లు అన్నం తిను అంటూ ఆహారాన్ని ఇలా తూకం వేసి తినుమనే సలహాలు చిక్కి కృశించిన బలహీనుడైన షుగర్ రోగికి

చెప్తే ఏమౌతుంది? ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది. అందుకని, స్థులకాయులకు బలహీనులకి చికిత్సలు వేర్వేరుగా వుంటాయి.

"జాతప్రమేహీ మధుమేహీనోవా
నసాధ్యం ఉక్తం సహి బీజదోషాతా"

ఇది చరక మహర్షి చెప్పిన ఒక సూత్రం. దీంట్లో చాలా ముఖ్యమైన అంశాలున్నాయి.

చరక మహర్షి ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు. వేల సంవత్సరాల క్రితమే ఆయన రాసిన చరక సంహిత నేటికి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ప్రామాణిక గ్రంథంగా వుంది. ఈనాడు అధునిక వైద్యులు ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి ప్రత్యక్షంగా నిరూపిస్తున్న అనేక వైద్యపరమైన విశేషాలను చరకుడి వంటి మహనీయ వైజ్ఞానికులు చాలావరకు ఆనాడే ఊహించగలిగారంటే, వారి శక్తినీ, ఆయుర్వేద వైద్యంలోని శాస్త్రీయతనీ మనం తక్కువగా అంచనా వేయనవసరం లేదన్నమాట.

ఆయుర్వేదం అనగానే చాలామంది అధునిక వైద్యులు అదంతా నిరూపణ కానిదంటూ, ఇంకేమీ వినిపించుకోవడానికి ఇష్టపడరు. Disproved science అనేస్తారు.

శాస్త్రవేత్తలకుండవలసిన ప్రాథమిక లక్షణం ఏమంటే, పరిశోధించి, సత్యాన్ని గ్రహించడం.

సత్యాన్ని నిరాకరించే వారిని గురించి మనం మాట్లాడుకునేదేముంది చెప్పండి!

❖ వ్యాధులు జన్మత సంక్రమించడం గురించి జన్యుత సంక్రమించడం గురించి చరక మహర్షికి చాలా స్పష్టమైన అవగాహన వుంది.

❖ ఈ షుగర్‌వ్యాధి అనేది ఒక "కులజవికారం" అంటే, వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే వ్యాధి అని స్పష్టంగా చెప్పాడు చరకుడు.

❖ దీన్ని "సహజ ప్రమేహం" అన్నాడు. మనం పుట్టేప్పుడు ఈ వ్యాధి మనతో కలిసి పుట్టిందని ఆయన భావన. కాబట్టి సుసాధ్య వ్యాధి కానేకాదని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

❖ ఎందుకంటే ఇది బీజదోషం వలన ఏర్పడిందని గూడా చెప్పాడు. తల్లిదండ్రుల సంయోగ సమయంలోనే వారి బీజాలు (సంతానోత్పతికి సంబంధించిన కణాలు)

ఈ దోషాన్ని కలిగినవై, స్త్రీ పురుష బీజాలు కలసి ఏర్పడిన పిండానికి ఈ లక్షణాలు సంక్రమించి బిడ్డపుట్టే నాటికి ఈ వ్యాధి రాసిపెట్టి వుంటుదన్నమాట.

❖ వ్యక్తి తన స్వయంకృత అపరాధాల వలన ఎప్పుడో రావాల్సిన లక్షణాల్ని ముందుగానే తెచ్చిపెట్టుకుంటూ వుంటాడు. అది వేరే సంగతి!

❖ ఇంతకీ షుగర్‌వ్యాధికి దారితీసే దోషాలు తల్లికడుపున బిడ్డపడే సమయానికి నిర్ధారించబడి వుంటాయని చరకుడి అభిప్రాయం. అందుకే ఇది అసాధ్యవ్యాధి అవుతోందన్నమాట!

❖ ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం యింకా జెనటిక్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా, షుగర్ వ్యాధికి కారణమైన బీజదోషాన్ని జీన్స్‌లోంచి తొలగించే ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. అది సాధ్యమైతేనే షుగర్ వ్యాధిని మనిషి సంపూర్ణంగా జయించగలుగుతాడు. అందాకా ఇది అసాధ్య వ్యాధికిందే లెక్క!

ఏ వ్యాధినైనా తేలికగా అర్థం చేసుకొని, దోషాన్ని బట్టి దాన్ని నివారిండానికి గానీ, నిరోధించడానికి గానీ ప్రయత్నాలు మనం చేయవలసి వుంటుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధి వివరాలు చాలా తేలికగా వర్గీకరించి విడమరిచి వివరించారు. మీక్కూడా తేలికగా అర్థం అయ్యే విషయాలే. వీటిని పరిశిలించండి! 1. కారణం 2. శరీరతత్వం, 3. ఏ దోషం ప్రధానంగా ఈవ్యాధి నడుస్తోంది 4. ఇది సాధ్యమా-అసాధ్యమా?అనే నాలుగు కోణాల్లోంచి ఈ వ్యాధిని మనం పరిశీలించవలసి వుంటుంది.

1. కారణం (AETIOLOGY)

సుశ్రుతుడు ఈ వ్యాధికి కారణాలు రెండు ముఖ్యమైనవని చెప్పాడు.

1. సహజ కారణాలు (పుట్టుకతోనే ఉండేవి లేదా జన్యుదోషాల వలన ఏర్పడేవి)

2. అపథ్య నిమిత్తజ కారణాలు : షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణమయ్యే పనులు (అపథ్యాలు) చేయడం వలన ఏర్పడే వ్యాధి లక్షణాలు.

ఇంతవరకు అర్థం అయిందికదా! సహజ కారణాల విషయంలో మనం నిమిత్తమాత్రులం. మన ప్రమేయం లేకుండానే, వంశపారంపర్యంగా మనకు రాసిపెట్టి వుందన్నట్లు వచ్చే షుగర్‌వ్యాధి, పుట్టుకతోనే బైటపడవచ్చు లేదా చిన్నా వయసులోగాని, మధ్య వయసులోగాని బయట పడవచ్చు. వచ్చే

అవకాశాలున్నావారు అపథ్యాలు చేసినందువలన ఎప్పుడో వచ్చే షుగర్ వ్యాధి ఇప్పుడే రావడం జరుగుతోంది. ఇది ముఖ్య అంశం.

వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే అవకాశంవుందని మనం తెలుసుకున్నప్పుడు, దాన్ని సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కాలం వాయిదా వేసే రీతిలో మన అలవాట్లను మార్చుకొని జాగ్రత్తగా జీవించడం అవసరం అనికూడ మీకు అర్థం అయివుంటుంది. అపథ్య నిమిత్తజ కారణాలంటే, అతిగా ఆహారం తినే అలవాటు శరీర వ్యాయామం లేకపోవడం, శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేకపోవడం వంటివి, వీటి గురించి చాలా వివరంగా ముందు ముందు తెలియజేస్తాను.

2. శరీర తత్వం (BODY CONSTITUTION)

స్థూల శరీరం వున్న బలవంతులైన వ్యక్తులకి వచ్చే షుగర్‌వ్యాధి, చిక్కిశల్యమైన వ్యక్తులకు వచ్చే షుగర్‌వ్యాధి... ఇలా రెండు రకాల మనుషులు మనకు షుగర్ వ్యాధిగ్రస్థుల్లో స్పష్టంగా కన్పిస్తారు.

స్థూలకాయుల సంగతి మనకు తెల్సిందే. కృశించే వారిక్కూడా షుగర్‌వ్యాధి రావడం గురించి ఒక మాట చెప్పాలి. MAL NUTRITION RELATED DIABETES MELLITUS అంటారు దీన్ని. వీరికి చేసే పథ్యం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలన్నీ స్థూలాకాయుల జాగ్రత్తలకు విరుద్ధంగా వుంటాయి. వాటన్నిటిని సందర్భానుసారం వివరిస్తాను.

3. ఏ దోషము వలన షుగర్‌వ్యాధి ఏర్పడింది?

వాత, పిత్త కఫ, దోషాలు ఒకటిగాని, రెండుగాని మూడుగాని కలసి అనేక వ్యాధులు ఏర్పరుస్తున్నాయని ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం. ఈ దోషాలలో వాత దోష ప్రధానంగా మధుమేహవ్యాధి కలుగుతుంది.

వాతం వలన ఏర్పడే మధుమేహవ్యాధిలో మళ్ళీ వాత పిత్త కఫాలు వివిధ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తాయి.

షుగర్ వ్యాధిలో చెప్పిన లక్షణాలన్నీ అన్ని రోగుల్లోను కన్పించవు. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోగుణం కన్పిస్తుంది. అయాదోషాధిక్యతని బట్టి అనేక లక్షణాలు షుగర్ రోగుల శరీరంపైన కన్పిస్తాయి. వాతం, పిత్తం, కఫం ఈ మూడుదోషాల కారణంగా ఎలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన అంశాలు పరిశీలించండి.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగికి వాతం పెరిగినప్పుడు నొప్పులు, పోట్లు, మొద్దుబారి స్పర్శ తెలియకపోవడం, నిద్రపట్టకపోవడం, మానసికంగా టెన్షన్‌రావడం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి అనేక లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగికి పిత్తదోషం పెరిగినప్పుడు కాళ్ళుచేతులు మంటలు, కారం రాసినట్లు భుగభుగమండుతూ వుంటాయి. పోట్లొస్తాయి. కడుపులో మంట పైత్యం, తల తిరుగుడు, బీపి పెరుగుతుంది. మూత్రంలో పిత్తజ ప్రమేహంలో చెప్పిన లక్షణాలన్నీ కన్పిస్తాయి. నోటిపూత, కడుపులో అల్సర్లు, గొంతులో మంట ఇలా వుంటాయి. షుగర్ వ్యాధిలో పిత్తదోషం పెరిగినప్పుడు, వేడి చేసే వస్తువులను, పులుపు వస్తువులను, చింతపండు, శనగపిండి, నూనె పదార్థాల్ని పూర్తిగా మానేసి, చలువ చేసే కూరగాయలు మాత్రమే తింటూ తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటూ ఈ వేడిని తగ్గించుకోవాలి. లేకపోతే గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల జబ్బులు అనేకం వస్తాయి.

కఫదోషం వలన షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన రోగిలో మూత్రం తియ్యగా, నెమ్మదిగా, భారంగా, అతిగి అవుతూ ఉంటుంది. కొద్దిపాటి తప్పుకే ఎక్కువ షుగర్ పెరుగుతుంది. స్థులకాయం, శరీరం బరువెక్కి పోవడం, ఎప్పుడూ మత్తుగా వుండడం, ఏ పనీ చేయాలనే, ఉత్సాహం లేకపోవడం తీవ్రమైన బద్ధకం, ఇవతలి వస్తువుని అవతల పెట్టే ఓపిక లేకపోవడం, ఆయాసపడి పోవడం, చిన్నపనికే తక్కువ అలసి పోవడం ఇలాంటిఎన్నో లక్షణాలు మధుమేహవ్యాధిలో కఫరోగం పెరిగితే కన్పిస్తాయి.

వాతదోషం వలన నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతిని అనేక లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. దీన్ని (Diabetic Nuropathy) అంటారు. పిత్తదోషం వలన షుగర్ రోగిలో రక్తప్రసార వ్యవస్థ, గుండె, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు ఎక్కువగా దెబ్బతింటాయి.

కఫదోషం వలన స్థులాకాయం, అతిమూత్రం, కొవ్వు పదార్థాలు పేరుకుపోయి గుండె దెబ్బతినడం, కురుపులు పుళ్ళు ఏర్పడి, అవి ఎంత కాలానికీ తగ్గకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి.

షుగర్ వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్సలో ఓ పరమార్థం వుంది

రోగి అత్రం రోగికుంటుంది. ఓ మంచి డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళి ఓ మంచిమాత్ర తెచ్చుకొని మింగేస్తే ఠక్కున జబ్బు తగ్గి పోవాలని, ఇంకా మర్నాటినుంచీ వీలైతే ఆ

పూట నుంచే ఏవి పడితే అవి తినేయాలనీ చాలామంది మనసులో ఆశిస్తూ వుంటారు.

డాక్టర్లేమో పేషంట్లు కోరుకున్నట్లు చెయ్యగలగాలి కదా! వ్యాధి అందుకు అంగీకరించాలి కదా!

కూర్చోబెట్టి, ఇన్ని గ్రాముల అన్నం తిను ఇంతే ఆహారం తీసుకో- ఇలాంటివి తినకు, కష్టపడు, వ్యాయామం చెయ్యి, పగలు నిద్రపోకు అంటూ "హరికథ" మొదలు పెడతారు.

అన్ని మానేస్తే ఇంక డాక్టర్లు దేనికి, మందులు దేనికి- అని రోగి విసుక్కోవడం వ్యాధికి కారణమైన తన జీవిత విధానాన్ని, తన ఆలోచనా విధానాన్ని గానీ మార్చుకోక పోవడం వలన షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స జటిలంగా తయారౌతోంది! తీపి మానకుండా, ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యకుండా అన్ని తింటూనే వుంటాను- మీ ఆయుర్వేదంలో మందుంటే ఇవ్వండి- షుగర్ తగ్గడానికి అని ఛాలెంజ్ చేస్తూ మాట్లాడే రోగుల్ని చాలా మందిని చూడడం జరిగింది. ఇలా అధికంగా తెలివిని తమకు నష్టం కల్గించే రీతిలో ప్రయోగించుకోదలచిన వారి గురించే ఇంత ఆరాటపడటం- ఈ పుస్తకం నిండా!

వ్యాధికి కారణాలు గ్రహించి, వాటిని పూర్తిగా వదిలేసి మంచి మార్పుతో జీవించడం ప్రారంభించిన వ్యక్తి గురించి ఆలోచించవలసింది ఏమీ లేదు- ఆయన ప్రమాదం వైపు పొరబాటున కూడా రారు. మంచి డాక్టర్‌గారు కావాలని రోగి ఎలా కోరుకొంటాడో, అలాగే మంచి రోగులు ఎలా వుండాలో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా నిర్వచించింది.

ఉత్తమమైన రోగికి ఉండవలసిన ముఖ్యలక్షణం "భిషగ్వశ్యత్వం" అంటే డాక్టర్‌గారికి లొంగి ఉండటం! ఆయన మాటల్ని వేద వాక్కులుగా భావించి, సలహాల్ని సూచనల్ని తూ.చ. తప్పకుండా పాటించే రోగి ఉత్తముడు.

సరే, ఇప్పుడు ఆయుర్వేద చికిత్స పరమార్థం షుగర్ వ్యాధి విషయంలో ఎలా ఉంటుందో పరిశీలిద్దాం.

1. షుగర్ వ్యాధిలో వాత, పిత్త కఫాలు మూడు దుష్టి చెందుతాయి. కాబట్టి ఈ మూడు దోషాలను సమస్థితికి తీసుకురావడం మొదటి పరమార్థం.

2. మధుమేహంలో వాత దోషం ప్రధానంగా ఎక్కువగా దుష్టి చెందుతుంది కాబట్టి, కఫాన్ని ఈ వాతమే దృష్టి చెందింప చేస్తోంది. కాబట్టి, వాత కఫ దోషాలు

తమ వికృతుల్ని తగ్గించుకొని సమస్థితికి వచ్చేలా తగిన ఔషధాలు ఇచ్చి దోష పరివర్జనం సాధిస్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

3. దోషాల్ని పెంచే పనుల్ని మనం చెయ్యబట్టేకదా...శరీరంలో వాత కఫ దోషాలు దుష్టి చెంది షుగర్ వ్యాధి వచ్చింది. ఏ పనులు చేయడం వలన ఈ దుస్థితి వచ్చిందో ఆ పనుల్ని యధాతథంగా కొనసాగిస్తూ, దోషాలు మరింతగా పెరిగేలా ప్రోత్సహిస్తూ, మందులు వేసుకొని రోగాన్ని పోగొట్టుకోవాలని రోగి ఆశించడం కేవలం దురాశ మాత్రమే అవుతుంది.

4. స్వీట్లు తినడం రోగి ఆపితేనే షుగర్ వ్యాధిని, షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించడానికి చేసే చికిత్స ఫలితం ఇస్తుంది. పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు తినడం ఆపితేనే కడుపులో మంట, పేగుపూతలు తగ్గడానికి చేసే చికిత్స ఫలితం ఇస్తుంది. ఊరగాయలు, చేపలు, రొయ్యలు, దుంపకూరలు, గోంగుర వంటివి తినడం ఆపితేనే కీళ్లనొప్పులు తగ్గడం సాధ్యం అవుతుంది.

కాబట్టి, డాక్టర్ని మార్చడం, మందులు మార్చడం కన్నా వ్యాధికి కారణం అవుతున్న మన అలవాట్లను మార్చడానికి రోగి మొదట నడుం కట్టవలసి వుంటుంది.ఇందులో జాలి పడవలసిందేమీ లేదు. త్యాగం అంతకన్నా లేదు. మీకు అనారోగ్య కారణమైంది విషంతో సమానం! విషం తింటానంటే చూస్తూ వూరుకోరు కదా ఎవరు!!

5. సమస్థితి చెడిన ధాతువులు దోషాలుగా మారి వ్యాధిని కల్గిస్తున్నాయి కాబట్టి, దోషాలను తిరిగి సమస్థితికి తేవడాన్ని "చికిత్స" అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. షుగర్ వ్యాధిలో వాత, పిత్త, కఫాలు సమస్థితికి రావడం చికిత్స ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం.

6. ఆస్యా సుఖం : నోటికి ఇష్టంగా వుందని ఏది పడితే అది తినే అలవాటుని ఆస్యాసుఖం అన్నారు.

7. స్వప్న సుఖం : అన్ని ఇతర పనులూ మానేసి సుఖంగా నిద్రపోవడాన్ని స్వప్న సుఖం అన్నారు.

8. గుడవైకృతవ : తీపి పదార్థాలు అతిగా తినడం.

ఇవన్నీ షుగర్వ్యాధి కారణాలే కదా! వీటిని మానల్సిందే కదా! దాన్నే ఆయుర్వేద పరిభాషలో "నిదాన పరివర్జనం" అంటారు.నిదానం అంటే రోగానికి కారణమయ్యే

అంశాలు (Causating Factors) వాటిని వదిలేయడమే నిదాన నిదాన పరివర్జనం. ఇది ముందు జరగాలనేది చికిత్స సూత్రం. ఆ తర్వాత మందుల గురించి ఆలోచించాలన్నమాట!!

7. చికిత్సలో లోతుల్లోకి పోకుండా సామన్య పాఠకులకు అర్థం అయ్యేంత వరకు చెప్పాలంటే ఆయుర్వేదంలో షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స రకాలుగా రోజులుగా వుంటుంది.

1. స్థూలకాయులకు చేసేది. అపసంతర్పణ చికిత్స అంటారు (Desaturation therapy)

కృశించిపోయిన వారికి చేసేది-సంతర్పణ చికిత్స అంటారు. (Saturation therapy)

లావుగా వున్న వ్యక్తులను చేసే చికిత్స నియమాలన్నీ చిక్కిశల్యమైన సన్నటి వ్యక్తులకు వర్తించవు.

షుగర్‌వ్యాధి తగ్గకపోవడానికి ముఖ్యకారణం మాములు వ్యక్తులు Over saturation కి పాల్పడడం, కృశించిపోతున్న వారు తిండి మానేసి పస్తులుండడం వలన జరుగుతుంది.

దోషాలను శోధించడం ఈ చికిత్సలో ప్రధాన భాగం. ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ విధంగా ఏ దోషం ప్రధానంగా రోగ లక్షణాలు వస్తున్నాయో గ్రహించి, దానికి తగిన ఔషధాన్ని నిర్ణయిస్తారు. ఇంచుమించు ప్రతి వ్యక్తికీ ఎవరి సలహాలు వారివిగా వుంటాయి ఆయుర్వేద చికిత్స విధానంలో!!

రక్తంలో షుగర్ తగ్గించేందుకే గానీ శరీరంలో షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించేందుకు కాదు మందులు

మీ చేతి వాచీలో ఒక పార్టు ఏదైనా పాడై పోయిందనుకోండి.... మీరేం చేస్తారు? ఆపార్టు తీయించేసి కొత్త పార్టు వేయిస్తారు. కాని కడుపులో పాంక్రియాజ్ అనే అవయవం సరిగా పనిచేయకపోతే దాన్ని తీసేసి ఇంకో పాంక్రియాజ్ తెచ్చి పెట్టుకోవడం సాధ్యం కాదు కదా... కాబట్టి మనం చేయగల్గిందేమిటి? పాంక్రియాజ్ ఏ పని చేస్తుందో, ఆ పని బైటనించి మందు ద్వారా చేయించాలి. ఇదొక్కటే ప్రత్యామ్నాయ మార్గం.

షుగర్ వ్యాధికి ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు, దయానిల్ దయాబినేజ్ వంటి బిళ్ళల్ని డాక్టర్‌లు ఎందుకు వాడిస్తున్నారంటే, షుగర్‌వ్యాధిని తగ్గించేసి ఇంక తగ్గిపోయింది అనడానికి ఎంతమాత్రమూ వీలుకాదు. టైఫాయిడ్ జ్వరం తగ్గిపోతుంది. అక్కడితో

ఆ కథ పూర్తియినట్లే. కాని షుగర్‌వ్యాధికి బిళ్ళలు డాక్టరు గారు రాసిచ్చి "ఈ దెబ్బతో షుగర్‌వ్యాధి పోతుంది... ఆనక అన్నీ తినేయొచ్చు"... అనే ఉద్దేశంతో మాత్రం ఇవ్వడం జరగదు.

షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు పాంక్రియాజ్ ఏ పని చేస్తుందో ఆ పనిని బైట నుండి చేయడానికి మాత్రమే ఉద్దేశించినవి. అంతేకాని, పాంక్రియాజ్‌ని తిరిగి పని చేయించడానికి కాదు. ముందుగా ఈ విషయాన్ని గుర్తించాలి. షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు రక్తంలోను, మూత్రంలోనూ, పెరిగిన షుగర్‌ను తగ్గించడానికి ఉద్దేశించినవి కావని ఈ నిరూపణల సారాంశం.

1. చెడిపోయిన పాంక్రియాజ్‌ని సరిచేయగలిగే మందు (లేక మూలిక) ఇది అని ఏది ఎక్కడా చెప్పలేదు.

2. ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతున్న షుగర్ నిల్వల్ని అంచనా వేసుకుంటూ, వాటిని తగ్గించుకుంటూ "మేనేజ్" చేసుకుంటూ వుండాలి.

మధుమేహంలో శక్తివంతంగా పనిచేసే ఔషధాలు రెండు విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి.

1. రక్తంలో పెరిగిన నిల్వలను తగ్గించడం, తిరిగి పెరగకుండా చూడడం.
2. షుగర్ వ్యాధిలో తప్పనిసరిగా వచ్చే **Nerve damage** వలన నాడీ వ్యవస్థ శిధిలం అయిపోతుంది. అలాంటి పరిస్థితిని రాకుండా మామూలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం కోసం ఈ ఔషధాలు ఉపయోగపడతాయి.

తినేది తినడమే- మందుల దారి మందులదే అనుకుంటూ, బఠాణీలు తిన్నంత తేలికగా మందులు తింటూ షుగర్ వ్యాధితో రోజులు గడిపేద్దాం అని చూడటం పెద్ద తప్పు! ఎక్కువ మంది చేస్తున్న తప్పు ఇదే !

షుగర్ వ్యాధి ఎందుకు వచ్చిందో ఆ కారణాల్ని వదిలి పెడితేనే వ్యాధి మన కంట్రోల్లోకి వచ్చినట్లు భావించవలసి వుంటుంది.

మన ఆహారం అలవాట్లు, అలసత్వం, నిర్లక్ష్యం, శరీరానికి తగినంత శ్రమను కల్గించకపోవడం, మానసిక అశాంతి అసంతృప్తి ఇవి షుగర్ జబ్బును పెంచి పోషిస్తున్న అంశాలు, వాటికి దూరంగా, నియమబద్ధమైన జీవితాన్ని అలవాటు చేసుకున్న వారి షుగర్ వ్యాధి శాశ్వతంగా తగ్గిపోయినా ఆశ్చర్యపడవలసిన అవసరం లేదు.



5

షుగర్ వ్యాధిలో చికిత్స పరమార్థం

దేన్నైనా డబ్బుతో కొనేయొచ్చనే ఆలోచన ఈ యుగ లక్షణం. కొత్తగా ధనవంతులైన వ్యక్తుల కూటమి మన సమాజం. కాబట్టి మన ఆలోచనలన్నీ ఆర్థికపరమైన పరిష్కారాల చుట్టూ తిరుగుతాయి. ఫలానా పని కుదరదని ఆఫీసరుగారన్నారంటే, కుదిరేందుకు ఎంత కావాలని అడిగినంత తేలికగా ఫలానా వ్యాధి నయం కావటం కుదరదన్నప్పుడు కూడా చాలామంది ఈ కొత్త ధనవంతుని భాష మాట్లాడుతుంటారు. ఎంత ఖర్చయినా సరే నన్నట్టు మాట్లాడతారు. డబ్బుతో కొండమీద కోతిని దింపగలమేమో గానీ, చెడిన ఆరోగ్యాన్ని తెచ్చుకోలేం కదా ! వైద్యానికి ఖర్చు బాగానే అవుతున్న రోజులివి. కానీ ఖర్చు చేసినంత మాత్రానే ఆరోగ్యం రాదు. వ్యాధికి కారణం అవుతున్న ఆహార విహారాలను మనం మార్చుకోవడానికి సిద్ధపడనంతకాలం ఖర్చు అవుతూనే ఉంటుంది. ఆరోగ్యం మాత్రం ఎక్కడిది అక్కడే ఉంటుంది.

ఒక పెద్ద డాక్టరుగారి దగ్గరకు వెళ్లి గుమ్మంలోనే కట్టాల్సిన ఫీజులు కట్టేసి, మంచి మందులు రాయించుకొని మింగేసి రోగాలన్నీ ఠక్కున కుదిరి పోవాలనే ఆశ రోగికి ఉండటం సహజం. ముందీ జబ్బు తగ్గిపోతే ఆ తరువాత అన్నీ తినేయొచ్చని యావ ఎక్కువమందిలో కనిపిస్తుంది. మందులు వ్రాయించుకున్నాక రోగి అడిగే మొదటి ప్రశ్న... ఏం తినచ్చండి... అనేకాని ఏం మానేయాలండి అని అడిగే వారు అరుదుగా కనిపిస్తారు. అలా అడిగినవారికి ఆహార వ్యవహారాలు ఈ వ్యాధికి కారణం కాబట్టి వాటిని మార్చుకోవటం అవసరం అని కొంత అవగాహన ఉన్నదన్న మాట...!

రోగుల తిండిబోతు తనం వలనే షుగరు వ్యాధి వస్తోందని దీని అర్థం కాదు. పిట్టకూడు లాగా అత్యల్ప భోజనం చేసే వారిక్కూడా షుగరు వ్యాధి రావచ్చు. కాబట్టి, పిడుక్కీ బిచ్చానికీ ఒకటే మంత్రంలాగా తినవలసినవీ, తినకూడనివి అచ్చువేసిన కాయితాలను రోగులకిచ్చేయటం వలన ప్రయోజనం ఉండదు. వారి

వారి శరీర తత్వాల్ని, వారి వారి ఆహార అలవాట్లను వారి వారి జీవన శైలిని అర్థం చేసుకొని తగిన సలహా ఇవ్వడం అవసరం. రోగి కూడా తన వ్యాధికి కారణాలను, తన శరీర తత్వాన్ని తన జీవన విధానాన్ని బట్టి, ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహార విహారాలు ఏవో తెలుసుకొని పాటించటానికి శ్రద్ధ కనబరచాలి.

గ్రాముల్లో తూకం వేసి అన్నం తినటం అనేది మన సామాజిక వ్యవస్థలో సాధ్యం అయ్యేది కాదు. ఎందుకంటే ఆహార పదార్థాలు మనకు గ్రాముల్లో దొరకవు. వంద గ్రాముల వంకాయ కూరగానీ, టమోటా పప్పుగానీ, బీరకాయ పచ్చడిగానీ మార్కెట్లో దొరకవు. దొరికినా వాటిలోని కేలరీల విలువ వినియోగదారుడికి తెలియదు. కాబట్టి తూకాల అన్నాన్ని నమ్ముకొని షుగరు వ్యాధిలో పథ్యం చేయాలంటే మన దేశీయులకు సాధ్యం కాదు. అందువలన వైద్యుని బాష-ఘోషలను అర్థం చేసుకోలేక రోగి తికమకపడిపోతాడు. ఏదీ తిననియ్యకపోతే ఇంక ఈ వైద్యులు దేనికి, ఈ వైద్యం దేనికీ... ? అని విసుక్కొంటాడు రోగి.

మన జీవన విధానం శరీరాన్ని హింసపెట్టేదిగా ఉన్నదనే హెచ్చరిక షుగరు వ్యాధి ఇస్తోందని గుర్తించ గలిగితే ఇలాంటి విసుగుదలలూ, అత్యాశలు ఉండవు. ట్రీట్ ది కాజ్ అన్నారు. రోగానికి ఎది కారణమో దానికి మందు చికిత్స చేయాలి. షుగరు వ్యాధికి జీవనశైలి ముఖ్య కారణం. దాని గురించి మాట్లాడకుండా మందులిచ్చి రోగాన్ని తగ్గించుమని ఆడగటం బిందె లేకుండా గోదావరి కెళ్ళి నీళ్ళు తెచ్చుకోవాలను కోవటం లాంటిది పళ్ళెం లేకుండా అన్నం వడ్డించుకోవాలనుకోవటం లాంటిది.

పుడ్డు గురించీ, ఎక్సర్సైజులగురించీ చెప్పకుండా షుగరు వ్యాధిని తగ్గించేందుకు మందున్నదా... అనే వాళ్ళు ముందు గ్రహించాల్సిందేమిటంటే ఫుడ్డూ ఎక్సర్సైజుల్లో అలసత్వం వలనే ఈ వ్యాధి వచ్చిందని ! నేను పెంచుకుంటూనే ఉంటాను. మీరు తగ్గించాలి. మళ్ళీ పెరక్కూడదు... అని కోరుకోవటం అత్యాసే అవుతుంది.

షుగరు వ్యాధిలో వాత పిత్త కఫదోషాలు మూడు దుష్టి చెందుతున్నాయి. కాబట్టి, ఈ మూడు దోషాలనూ సమస్థితికి తీసుకురావటం చికిత్స పరమ లక్ష్యం. మౌలికంగా ఇది వాతవృద్ధి. శరీరంలో వాతం దృష్టి చెంది అది కఫదోషాన్ని పిత్త దోషాన్ని పెంచుతుంది. అందుకని వాతాన్ని అదుపులో పెట్టక పోతే షుగరు వ్యాధి అదుపులోకి రాదు. అప్పటికప్పుడు రక్తంలో పెరిగిన షుగరుని తగ్గించి సమస్థితికి

తీసుకు రావటానికి వాడే హైపోగ్లయిసీమిక్ మందులుగానీ, ఇన్సులిన్ ఇంజక్షనుగానీ, రక్తంలో షుగరు సమాన స్థాయిలో ఉండేలా చేస్తాయి. ఇది మేనేజ్‌మెంట్ గానీ ట్రీట్‌మెంటు కాదు. మనం పనిచేసుకోలేనప్పుడు ఒక పనిమనిషిని పెట్టుకోవటం మేనేజిమెంటు అవుతుంది. పనిమనిషి రాని రోజు మన ఇల్లు మనమే ఊడ్చుకోవటం మేనేజిమెంట్ గాని ట్రీట్‌మెంటు కాదు. అలాగే రక్తంలో షుగరు పరిమాణం సాధారణ స్థాయిలో ఉండేలా ఏరోజుకారోజు జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ, తగిన మోతాదులో మందులు వాడుకోవటం కూడా అలాంటి మేనేజ్ మెంట్ అవుతుంది.

షుగరు వ్యాధిలో చికిత్సకు పరమావధి ఏమిటీ... అది వైద్యుడు ఇచ్చే దానికన్నా రోగి తనకు తాను చేసుకోవాల్సినదిగా ఉంటుంది.

షుగరు వ్యాధి చీటికీ మాటికీ పెరక్కుండా ఉండేందుకు రోగి తీసుకునే జాగ్రత్తలే అసలైన చికిత్స ! ఈ అసలు చికిత్సను అశ్రద్ధ చేస్తే షుగరు వ్యాధికి అరకొర చికిత్స మాత్రమే దక్కుతోన్నట్టు లెక్క ! అందుకోసం దోషాలను పెంచే ఆహార వివరాలను అదుపులో పెట్టుకోవడం మొదటి చర్య. ఇది రోగి మాత్రమే చేయవలసిన చర్య.

కష్టంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలన్నీ వాత దోషాన్ని పెంచుతాయి. ఏది కష్టంగా అరుగుతుందంటే, తన జీర్ణశక్తి బలాన్ని మించిన ఆహార పదార్థాలన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి. తన జీర్ణశక్తి అంటే, తన శరీరంలోని అగ్ని బలం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు పెరుగన్నంలో నలకంత గోంగూర పచ్చడి నాలికకి రాసుకున్నానంతే, తెల్లాసరేసరికి కాళ్ళూ చేతులు కీళ్ళన్నీ పట్టేశాయి అంటాడు రోగి. షుగరు ఉన్నది కదా... ఇలాంటివి సహజంగానే వస్తూ ఉంటాయి అంటారు వైద్యులు. ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు వాతం పెరిగి, అది ఇతర దోషాలను పెంచి, షుగరు వ్యాధి పెరగటానికి కారణం అవుతుంది. ఫలితంగా నొప్పులు, పోట్లూ, మంటలూ, తిమ్మిర్లూ, ఇంకా అనేక ఉపద్రవాలు కలుగుతుంటాయి. పుల్లగా ఉండే ఆహార పదార్థాలన్నీ అంతో ఇంతో షుగరువ్యాధినీ, ఈ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలుగా ఉన్న లక్షణాలనూ తప్పక పెంచుతాయిని గమనించాలి.

పుల్లగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు, పులిసినవీ, పులియబెట్టిన మద్యం లాంటివన్నీ షుగరు వ్యాధిని పెంచుతాయి. అతిగా అల్లం, వెల్లుల్లి కలిసిన మసాలాలు, శనగపిండి లాంటి కష్టంగా అరిగే ద్రవ్యాలు తిన్నప్పుడు కడుపులో ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. అది షుగరు వ్యాధిలో అరికాళ్ళు అరిచేతుల్లో మంటలు, నరాల పోట్లు, తిమ్మిర్లు, తలతిరగుడు లాంటి బాధలు కలగటానికి కారణం అవుతుంది.

ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన పెరుగు, మజ్జిగ, అతి చల్లని మంచినీళ్లు, చేపలు, రొయ్యల్లాంటి నీళ్ళలో పెరిగే జీవుల మాంసం ఇవి అతిగా తీసుకునేవారికి షుగరు వ్యాధి పిలవకుండానే పలుకుతుంది. కఫదోషం శరీరంలో ఏర్పడి అది షుగరు వ్యాధిలో అనేక బాధలు కలగటానికి కారణం అవుతుంది. ఆస్యా సుఖం అంటే నోటికి రుచిగా ఉన్న ప్రతీదాన్ని సుఖంగా తినేసి తెచ్చుకునే కష్టం షుగరువ్యాధి. అలాగే స్వప్న సుఖం అంటే, పగలు అన్నం తింటూనే నిద్రపోవటం, శరీర శ్రమను తగ్గించేసి అలసత్వాన్ని పెంచుకోవటం, స్వప్న సుఖం అనే కారణం. ఇది రేపెప్పుడో వచ్చే షుగరు వ్యాధిని ఈరోజే తెచ్చి పెడుతుందని గ్రహించాలి. ఇలాంటిది మూడో కారణం గుడ వైకృతం అంటే తీపి పదార్థాలను అతిగా తినడం షుగరు వ్యాధికి కారణం అవుతుంది. దీని గురించి పెద్దగా మనం విశ్లేషించుకోవాల్సిందేమీ లేదు. అందరికీ తెలిసిన కథే కదా ! ఈ మూడు కారణాలను వదిలేయటాన్ని నిదాన పరివర్జనం అంటారు. ఇది ముందుగా జరగాలనేది చికిత్సా సూత్రం. అలా వదిలేయటమే అసలు చికిత్స. తక్కిన ఔషధ చికిత్సలన్నీ మేనేజిమెంటు గానే భావించాలి. కాబట్టి షుగరు వ్యాధికి వైద్యుడిచ్చే చికిత్సకన్నా రోగి తనకు తాను చేసుకోవాల్సిన చికిత్స ఎక్కువ అన్నమాట.

స్థూలకాయులు అపతర్పన విధానం అంటే శరీరాన్ని కృశింప చేసుకొనే ఉపాయాలను, చిక్కి శల్యమై పోతున్న రోగులు శరీరానికి సంతర్పణ చికిత్సలూ అంటే శరీరం మళ్ళీ పుష్టిని పొందే ఉపాయాలు పాటించటం అవసరం. అందుకే షుగరు వ్యాధి చికిత్స అందరికి ఒకే విధంగా ఉండదు. ఎవరికి తగ్గట్టుగా వారికి ఉపశమనం కలిగంచే ప్రయత్నం చేయండి !

మీరు ఏ చికిత్సా విధానంలో ఔషధాలు వాడుతున్నా సరే ఈ చెప్పిన ఉపాయాలను పాటించటం మరిచిపోవద్దు. అలాగే, మేహాంతక రసం అనే ఔషధాన్ని విడవకుండా వాడుతుంటే రోజు ఇన్సులిన్ వాడకం తప్పని సరి అయిన డిపెండబుల్ డయాబెటీస్‌లో కూడా మేహాంతక రసం వాడితే చాలామందిలో ఇన్సులిన్ వాడకాన్ని తగ్గించుకునే అవకాశం కలగటాన్ని గమనించటం జరిగింది.



6

షుగర్ వ్యాధిని తెచ్చిపెట్టే శరీర దోషాలు

మళ్ళీ మొదటికి వస్తున్నాం-

శరీరాన్ని మూడు ధాతువులు పోషిస్తున్నాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. 1. వాతం, 2. పిత్తం, 3. కఫం.

మన ఆహారం, మన అలవాట్లు, మనం చేసే పనులు, మన వృత్తి వ్యాపారాలు, మన ఆలోచనా విధానం, మన మనస్తత్వం... ఇవన్నీ ఈ వాత, పిత్త, కఫ, ధాతువుల్ని దుష్టి చెందించి తద్వారా అనేక వ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. వాతదోషం, పిత్తదోషం, కఫదోషాల వలన శరీరంలో అనేక వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి.

మధుమేహం అనేది వాతదోషం వలన ఏర్పడుతోంది. మూత్రానికి సంబంధించిన తేడాలు వ్యాధిలో కలిగిన, ఆ వ్యాధి లక్షణాన్ని మేహవ్యాధి లక్షణంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం పిలుస్తుంది. "ప్రమేహం అని దాన్ని శాస్త్రోక్తంగా పిలుస్తారు"

ఈ ప్రమేహాలు వాతం వలన, పిత్తం వలన, కఫం వలన అనేక రకాలుగా ఏర్పడుతున్నాయి. మూత్రంలో తేడాని బట్టి ఏర్పడిన వర్గికరణే ఇది.

1. వాతం వలన కలిగే మేహ వ్యాధులు

మధుమేహనికి సంబధించి ప్రస్తుతం చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి వాతం వలన కలిగే ప్రమేహవ్యాధులు ఎలా వుంటయో ముందుగా పరిశీలిద్దాం. ఇదంతా డాక్టర్ల సబ్జక్ట్- మనకెందుకు అనుకోనవసరం లేదు. అందరికి ఉపయోగపడే అంశాలు మాత్రమే ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాను. డాక్టర్ల కోసం కాదు ఈ పుస్తకం. ఇది సామాన్య పాఠకుల కోసం! మీ కోసం! మీ అందరికోసం!!

ఆచార్య చరకుడు వర్ణించి, వివరించి, విశ్లేషించిన ప్రకారం వాత దోషం వలన నాలుగు రకాల ప్రమేహ వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి.

1. వసామేహం : మాంసం కడిగిన నీళ్ళులాగా మూత్రం నడుస్తున్నప్పుడు వ్యాధి లక్షణాన్ని వసామేహం (Lupuria) అంటారు దీన్ని

2. మజ్జామేహం : ఎముకలోపల మూలుగు (మజ్జా) లాగా పచ్చగా, ఎర్రగా, మంటగా, చీము, రక్త కలిసిన రంగులో మూత్రం వెడ్తున్నప్పుడు అది మజ్జిమేహం అవుతుంది.

ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధిలోను, గనేరియాలోనూ, మూత్రపిండాల్లోవచ్చే టిబిలోనూ ఇలా మూత్రం చీము రక్తంతో కలసి వెళ్తు వుంటుంది. ఈ విధంగా మూత్రం ఏ వ్యాధిలో వెళ్ళినా, ఆ వ్యాధిలో వాతం ప్రధాన దోషంగా వుందని అర్థం చేసుకోవాలి. చికిత్స కూడా వాతదోషాన్ని తగ్గించేదిగా వుంటే ఫలితం వుంటుంది.

3. హస్తిమేహం : ఏనుగు మూత్రం పోసినట్లు అధికంగా మూత్రం నడుస్తుంటే అది హస్థిమేహం అవుతుంది. ఇదికూడా వాత దోషం వలనే జరుగుతుంది (Polyuria) అంటారు దీన్ని. వెన్నుపూసకు గానీ, నడుముకు గానీ దెబ్బ తగిలినప్పుడు మూత్రాశయానికి సంబంధించిన నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతిన్నప్పుడు మూత్రం అపుకోవడానికి అవకాశం లేకుండా అతిగా అవుతుంటే, దాని (Urine in continence) అంటారు. ఇది వాతదోషం వలన జరుగుతుంది.

4. ఇంక నాల్గవది, వాత దోషం వలన ఏర్పడేది మధుమేహం అనే వ్యాధి. తియ్యగా, అమితంగా మూత్రం నడుస్తుంది. కాబట్టి ఇది మధుమేహం అయింది. రక్తంలో కూడా షుగర్ ఎక్కువగా వుండడం ఈ వ్యాధి ప్రత్యేక లక్షణం. సుశ్రుతుడు ఈ వ్యాధిని క్షౌద్రమేహం (తేనేలా మూత్రం అవడం) అని పిలిచాడు .

ఇప్పటివరకు మనం చెప్పుకున్న ఈ నాలుగు రకాల మూత్ర లక్షణాల్ని వాతదోషం వలన కలిగేవిగా శాస్త్రకారులు వర్ణించారు. వాటిని చికిత్స చేసేటప్పుడు వాతదోషానికి సంబంధించిన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోవాలని అర్థం.

పిత్తదోషం వలన కలిగే మేహ వ్యాధులు

శరీరంలో వాత పిత్త కఫ దోషాల వలన వేర్వేరు మూత్ర లక్షణాలు కలుగుతాయని ముందుగానే వివరించడం జరిగింది. అలాగే వాతదోషం వలన కలిగే నాలుగు మూత్ర లక్షణాల్ని కూడా మనం అర్థం చేసుకున్నాం. ఇప్పుడు పిత్తదోషం వలన కలిగే మూత్ర లక్షణాల్ని పరిశీలిద్దాం. ఇవి ఆరు రకాలుగా వుంటాయి.

1. క్షారమేహం : ఈ వ్యాధిలో మూత్రం క్షారం (alkaline) లా అవుతుంటుందని చరకమహర్షి విశ్లేషించారు. మూత్రంలో ఆమ్లగుణాలు సహజంగా వుంటాయి కానీ, క్షారగుణాలు పెరిగినప్పుడు (Increased alkalinity) అది వ్యాధి కింద పరిణమించినట్టే భావించాలి. మూత్రం ph విలువ ఎక్కువ క్షారగుణం కలిగి వుంటుందన్నమాట. బ్లాడర్‌గాని మూత్రపిండాలు గాని infection కు గురైనప్పుడు cystipis వంటి వ్యాధి లక్షణాలలో సాధారణంగా ఈ పరిస్థితి వుంటుంది. prostate గ్రంధి జబ్బులో కూడా వుండవచ్చు.

మూత్రం గంధం రంగులో వుంటుంది. ఉప్పగా వుంటుంది. వేడిగా అవుతుంది. మంట వస్తుంది.

2. కాలమేహం : అదేపనిగా కాస్త కాస్త మూత్రం మంటగా, వేడిగా, నల్లగా పోస్తువుంటే అది "కాలమేహం" అనే వ్యాధి. "హెమటూరియా" అంటే మూత్రంలో రక్తం వంటివి పోతున్నప్పుడు ఈ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

3. నీలమేహం : నీలివర్ణంలో, కొద్దిగా నీలిమందు కలపిన నీళ్ళులాగా మూత్రం అవుతుంది. అది పుల్లగా పులిసిన వాసనతో వెడుతుంది. దీన్ని నీలమేహం అంటారు. మలబద్ధత, టైఫాయిడ్, అమీబియాసిస్, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లోను, ఆల్బుమిన్‌కు సంబంధించిన దోషాలలోనూ మూత్రం కొద్దిపాటి నీలివర్ణంలో పుల్లగా అవుతూ వుంటుంది.

4. లోహితమేహం : మాంసం వాసన వేస్తూ ఉప్పగా ఎర్రగా మంటగా మూత్రం అవుతోందంటే ఆ మూత్రంలో రక్తం కలసి వెడుతోందని అర్థం. పరీక్ష చేయిస్తే RBC (ఎర్ర రక్తరణాలు) మూత్రంలో వున్నట్లు తెలుస్తాయి. తీవ్రమైన infection కారణంగా రక్తం మూత్రంలోంచి స్రవిస్తోందన్నమాట. కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే.

5. మంజాష్ఠమేహం : మంజిష్ఠ అనే మూలిక ఎర్రగా వుంటుంది. ఈ మూలిక పొడిని నీళ్ళలో కలిపితే నీళ్ళుకూడా ఎర్రగా అవుతాయి. మంజిష్ఠ నీళ్ళ రంగులో మూత్రం నడవడాన్ని మంజిష్ఠమేహం అంటారు. కిడ్నీలోను మూత్రాశయంలోనూ రక్తస్రావం జరిగినప్పుడు మూత్రంలోంచి నెత్తురు నేరుగా బైటకు వెళ్ళిపోతుందున్నమాట. ఇది హైమటూరియాలో జరగవచ్చు లేదా ఎర్ర రక్తకణాలు నశించిపోయే వ్యాధిలో కూడా జరగవచ్చు.

6. హారిద్రమేహం : పసుపు కలిసిన నీళ్ళలాగా మూత్రం కామెర్లవ్యాధిలో వెళ్తుంది. ఒక్కోసారి మూత్రాశయంలో చీము దోషం (urinary tract infection) వున్నప్పుడు ఈ విధంగా వెళ్ళే అవకాశం కూడా వుంది.

7. ఆమ్ల మేహం : పుల్లటి వాసన, పుల్లటి రుచితో నిండిన మూత్రం మంటగా వెళ్ళే వ్యాధిని ఆమ్లమేహం అంటారు. ఇది అనేక మూత్రవ్యాధుల్లోను, గౌట్ అనే కీళ్ళనొప్పుల వ్యాధిలోను సాధారణంగా కన్పిస్తుంది

ఇవన్నీ పిత్తదోషం వలన కలిగే మూత్ర వ్యాధులు. పిత్తదోషం ప్రముఖంగా వున్నప్పుడు మూత్రంలో ఆమ్లగుణాలు (asid) గాని క్షారగుణాలు (alkaline) గానీ ఎక్కువగా వుండి, మూత్రం పచ్చగా, ఎర్రగా మంటగా వుండటం అనే లక్షణాలు ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

కఫదోషం కల్గించే మూత్రం లక్షణాలు

ఇంకా కఫదోష వికృతి వలన ఏర్పడే వివిధ మేహవ్యాధుల్ని ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం.

1. ఉదకమేహం : తెల్లగా స్వచ్ఛంగా చల్లగా ఎలాంటి వాసన లేకుండా నీళ్ళలాగా మూత్రం వెళ్తుంది. తెల్లటి నీళ్ళలా వుంటుంది మూత్రం. అంతేకాదు మామూలుగా పోసే పరిమాణం కన్నా ఎక్కువగా మూత్రం అవుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాన్ని అధునిక వైద్యులు diabetes insipidus అంటారు. ఇది చెప్పుకోదగిన వ్యాధి లక్షణం కాదు, అయినా మూత్రపిండాలు ఎక్కడైనా దెబ్బతింటున్నాయేమో జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది. కాఫీ, టీ ఆల్కహాలు, ద్రవపదార్థాలు వంటివి అతిగా తీసుకోవడం వలన మూత్రం కొబ్బరినీళ్ళ మాదిరి ఎక్కువగా ఎక్కువపార్లు అవుతూ వుంటుంది. మూత్రపిండాల్లో చీముదోషం (urinary tract infection) వలన కూడా ఈ పరిస్థితి రావచ్చు. కాబట్టి పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం ఇది "ఉదకమేహం" అనే పరిస్థితి.

2. ఇక్షు మేహం : ఇక్షు వాలిక మేహం అని కూడా అంటారు. అతిగా మూత్రం అవుతూ ఉంటుంది. తియ్యగా ఉంటుంది. చెరకు రసమంత చిక్కగా వుంటుంది. ఒక్కోసారి రక్తంలో షుగర్ నార్మల్‌గా వుండి, మూత్రంలో మాత్రమే షుగర్ కన్పించే పరిస్థితిని ఇక్షుమేహం అంటారు. రక్తంలో కూడా షుగర్ నిల్వలు పెరిగితే అది మధుమేహం అవుతుంది. తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు అధికంగా తిన్నప్పుడు ఈ విధంగా గ్లూకోజ్‌తో నిండిన మూత్రం వెళ్ళవచ్చు. వాతదోషం

కారణంగా మధుమేహం వ్యాధిని చెప్తూ కఫదోషం కారణంగా ఇక్షుమేహం గురించి చెప్పడానికి కారణం కఫం వాతం వలన వికృతి చెంది షుగర్ వ్యాధిని తెచ్చిపెడ్తుందని చెప్తూ కఫదోషం వలన కలిగే వ్యాధుల్లో కూడా దీన్ని వివరించాడు.

3. సాంద్రమేహం : ఓ చిన్న గాజుపాత్రలో మూత్రాన్ని పోసి అట్టే పెడితే, కాసేపటికి అడుగున చిక్కటి పదార్థాలు తేరుకొని కన్పిస్తుంటాయి. ఇదొక రకమైన వ్యాధి లక్షణం. మూత్రం చిక్కగా అవుతుంది. ఫాస్ఫేట్స్ మూత్రంలోంచి పోతున్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి దీన్ని phosphat urea అనే వ్యాధి లక్షణంగా చెప్తారు. ఇది మూత్రపిండాల్లో కలిగిన వ్యాధి వలన ఏర్పడే లక్షణం. ప్రమాదానికి దారితీయవచ్చు కూడా! కాబట్టి వైద్యుని సలహామేరకు అన్ని పరీక్షలు చేయించుకొని మందులు వాడుకోవడం అవసరం. షుగర్వ్యాధిలో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడితే మరింత ప్రమాదం కూడా!

4. సాంద్రమేహం : కొంత మేర చిక్కగాను, కొంతమేర పల్చగాను మూత్రం నడిచినప్పుడు దాన్ని సాంద్రమేహం అంటారు. మూత్రం సారాయి రంగులో చిక్కగా వుంటుంది. కాబట్టి దీన్ని సూర మేహం అని కూడ అంటారు. ఎసిటోన్ల్ మూత్రంలోంచి పోతూ వుంటాయి కాబట్టి ఎసిటోనురియా అని పిలుస్తారు.

5. శుక్రమేహం : మూత్రంతో పాటు శుక్రం కూడా తీగలు సాగుతు చిక్కగా పదే పదే పోతువుంటే దాన్ని శుక్రమేహం అన్నారు.

sperma porrhoea ప్రోస్టేట్గ్రంధి లోపం వలన పెద్దవాళ్ళలో కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి రావచ్చు. కుర్రవాళ్ళలోను, అతిగా లైంగిక వాంఛ వున్నప్పుడు, బూతుబొమ్మలు, బూతుసినిమాలు చూస్తున్నప్పుడు రాత్రిపూట సెక్సు దృశ్యాలను కలలు కంటున్నప్పుడు ఈ శుక్రమేహం ఏర్పడుతుంటుంది.

6. శుక్లమేహం : పిండి కలిసిన నీళ్ళలా చిక్కగా తెల్లగా మూత్రం వెడుతున్నప్పుడు దాన్ని శుక్లమేహం అంటారు మూత్రంలోంచి ఫాస్ఫేట్స్ అతిగా వెడుతున్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి వస్తుంది. అవి ఒక మోస్తరుగా వెళ్తున్నప్పుడు కొంచెం పల్చగా వుంటుంది కాబట్టి సాంద్రమేహం అంటారు. మరీ పిండినీళ్ళలా వుంటే అది శుక్లమేహం.

7. పితామేహం : ఇది కూడా ఇక్షుమేహంలా తియగా, ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ మూత్రం వెళ్ళేప్పుడు జరిగే పరిస్థితి. ఇక్షు మేహంలో కన్న ఎక్కువ తీపిగా వుంటుందట మూత్రం, దీన్ని దివ్యదృష్టితో కనిపెట్టి చెప్పగలిగారు మహర్షులు అంతే!

8. సికతామేహం : చిన్న చిన్న ఇసుక రేణువులు వంటివి మూత్రంతో కలిసి వెళ్తున్నప్పుడు సికతామేహం అంటారు. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు వున్నప్పుడు, కొత్తగా రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నప్పుడు, ఏర్పడిన రాళ్ళు కరుగుతున్నప్పుడు ఇది ఏర్పడుతుంది. Urolithiasis అంటారు. ఈ పరిస్థితిని Lithurai అంటారు.

9. శనైర్మేహం : కష్టంగా మూత్రం వెళ్ళడం, నెమ్మదిగా ఎంతో ప్రయత్నం మీద వెళ్ళడం, అసలు మూత్రానికి వెళ్ళాలనే అనిపించకపోవడం, రానిదాన్ని రప్పించడానికి ప్రయత్నం చేయవలసిరావడం - ఇవి శనైర్మేహం లక్షణాలు. 'శని' అనే పదానికి నెమ్మది అని అర్థం. నెమ్మదిగా, బరువుగా మూత్రం కష్టంమీద కదుల్తుంది. కాబట్టి శనైర్మేహం అన్నారు. Uria అంటారు దీన్ని. బహుశా లోపల, మూత్రపిండాల నుంచి మూత్రనాళం (urethra) వరకూ ఎక్కడో ఒకచోట ఏదో అవరోధం వుండడం వంటి కారణాల (obstruction) తో పాటు, పదే పదే మూత్రం పోయ్యాలనే కోరిక కలగడం కూడా ఇందులో వుంటాయి. ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు కూడా ఈ పరిస్థితికి కారణం కావచ్చు.

10 లాలామేహం : నోట్లో లాలాజలం ఊరినప్పుడు ఎలా జిగురుగా వుంటుందో, అలా మూత్రం కూడా జిగురుగా, చిక్కగా వెళ్ళడాన్ని లాలామేహం అంటారు. మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ ఎక్కువగా వెళ్తున్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి వస్తుంది. albuminuria అంటారు దీన్ని. షుగర్ వ్యాధిలోను, గుండెజబ్బుల్లోనూ వివిధ మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లోను ఆల్బుమిన్ మూత్రంలోంచి పోవడం, ఒళ్ళంతా నీరు రావడం వంటివి తరచు జరుగుతుంటాయి.

ఈ విభజనలో మధుమేహం అనేది వాతవ్యాధుల్లో ఒకటని మనం గమనించాలి. వాత దోషాన్ని పెంచే ప్రతి అంశమూ షుగర్‌ని పెంచుతుంది. కేవలం తీపిని .మానేసి, కేలరీలు తగ్గించి తినడం వలన షుగర్ వ్యాధి అదుపులోకి వచ్చేస్తుందనుకోవటం ఒక భ్రమ. ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా షుగర్ కంట్రోల్లోకి రాకపోవటానికి వాతదోషాన్ని పెంపొందించే ఆహార విహారాలను కొనసాగించటమే కారణం.

ఈ షుగర్ వ్యాధిలో పిత్త కఫదోషాలు కూడా అనుబంధంగా ఉంటాయి. అందుకు కాళ్లు తిమ్మిర్లు, మంటలు, పోట్లు, శరీరం బరువెక్కటం, నీరు పట్టటం లాంటి ఇతర బాధలు ఈ పిత్త కఫ దోషాల వలన షుగర వ్యాధిలో కలుగుతుంటాయి.

షుగర్ వ్యాధిని రాబోయేముందు తెలుసుకోండి....ఇలా!

తేషాంతు పూర్వరుపాణి
"హస్తపాద తల దాహః
స్నిగ్ధ సిచ్ఛిల గురుతా గాత్రాణాం
మధుర శుక్లమూత్రతా తంద్రాసాదః
పిపాసా దుర్గంధశ్చ
శ్వాసస్తాలు గళజిహ్వా దంతేషు
మరోత్పత్తిర్జటిలీ భావః
కేశానాం వృద్ధిశ్చ నఖానామ్--"

షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ముందే, అది వస్తోందనే హెచ్చరికలు అనేకం మన శరీరం మీద కన్పిస్తాయి. అయితే మనం వాటిని సాధారణంగా పట్టించుకోం. ఏ జ్వరానికో, తలనొప్పులకో డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు, ఆయన అన్ని పరీక్షలూ చేసి, మీకు షుగర్ వుందండీ అని తెలిపినప్పుడు తెలుస్తుంది. అందాకా, సాధారణంగా ఏ ఒక్కరు తనకు షుగర్వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వుందేమోనని ముందుగా పరీక్ష చేసుకుని చూసుకోవడం జరగదు. షుగర్ వ్యాధి ముదిరే వరకూ తెలుసుకోక పోవడం అనే ఈ నిర్లక్ష్యం వలనే ఎక్కువగా అపకారం జరుగుతోందని గట్టిగా చెప్పవచ్చు. అయితే, జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే మన ఆరోగ్యంలో కొద్దిపాటి తేడాలు రావడం ప్రతి వ్యక్తీ ముందుగా గమనించవచ్చు.

సుశ్రుతుడు, చరకుడు, వాగ్భటుడు వంటి ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు అనేక పరిశోధనలు చేసి కొన్ని లక్షణాలు మన శరీరం మీద కన్పించినప్పుడు అవి షుగర్ వ్యాధి రావడానికి సూచికలుగా భావించవచ్చని చెప్పారు.

వాటిని పూర్వారూపాలు (PRODROMAL SYMPTOMS) అంటారు. షుగర్ వ్యాధిని ముందుగానే తెలుసుకొనేందుకు ఈ లక్షణాన్ని పరిశీలించడం అవసరం. ఇవి రాబోయే వ్యాధికి హెచ్చరికలు (WARNINGS) కావచ్చు లేదా వ్యాధి ప్రవేశిస్తోందన్న సూచనలు (SIGNALS) కూడా కావచ్చు.

పరిశీలించండి! ఇవి మీకోసం!!

1. హస్తపాదతల దాహం- అంటే అరికాళ్ళు మంటలుగా వుండడం.

2. శరీరం జిడ్డుగా వుండడం (అంతకు మునుపు లేకుండా కొత్తగా వచ్చిన లక్షణం అయితే)

3. గురుతా గాత్రాణం : శరీరం బరువుగా వుండడం,

4. మధుర శుక్ల మూత్రత : తెల్లగా, తియ్యగా మూత్రం వెళ్తున్నట్లనిపించడం.

5. తంద్రా : నిద్ర జోగినట్లనిపించడం

6. సాదః : ఆయాసం, అలసట, బడలిక

7. పిపాసా : ఎంత నీరు త్రాగినా విపరీతమైన దప్పిక.

8. దుర్గంధశ్చ : శరీరంలోని దుర్వాసన

9. శ్వాసా : కొద్ది కొద్దిగా ఊపిరి ఎక్కువసార్లు పీల్చుకోవాల్సి రావడం

10. తాలు, గళ, జిహ్వా, దంతేషు మలోత్పత్తి (నోట్లో పాచి ఎక్కువగా పట్టడం).

11. జటిభవ ః కేశానాం జుట్టు కొబ్బరీపిచులా గరుకగా తయారవడం.

12. వృద్ధిశ్చ నఖానామ్ : గోళ్ళు విపరీతంగా పెరగడం.

13. నోరు తియ్యగా వుండటం

14. కాళ్ళుచేతులు తిమ్మిర్లు

15. మూత్రం పోసిన చోట చీమలు పట్టడం, ఈగలు ముసరడం (మాక్షికోవసర్పణం) ఇలాంటి లక్షణాలలో ఏవి కన్పించినా షుగర్ వ్యాధి ప్రమాదం ముంచుకు రాబోతోందని గుర్తించి, డాక్టర్ గారిని సంప్రదించడం చాలా మంచిది.



7

షుగర్ వ్యాధిలో ప్రత్యేకంగా కన్పించే లక్షణాలు

మీరు గమనించారో లేదో గాని కొన్ని ప్రత్యేకమైన లక్షణాల్ని మధుమేహవ్యాధి వచ్చిన రోగుల్లో గుర్తించవచ్చు-

1. సుశ్రుతుడు ఉదహరించిన ఈ ముఖ్య లక్షణాన్ని పరిశీలిచండి.

"సచపి గమనాత్స్థానం
స్థానాదాసద్ మిచ్ఛంతి
ఆసనాద్ వృణుతె శయ్యాం
శయనాద్స్వప్నమిచ్ఛంతి!

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగి నడుస్తున్నాడనుకోండి, అతనికి నడక అపేసి నిలబడాలనిపిస్తుంది. నిల్చున్నాడనుకోండి- కాసేపు కూర్చుంటే బావుంటుందను కొంటాడట. కూర్చున్నాడనుకోండి- ఏదన్నా దోరికితే బావుణ్ణు పడక వేద్దాం అని ఆలోచిస్తాడట. పడుకున్నాడనుకోండి నిద్రపోతే హాయిగా వుంటుందనుకొంటాడట. ఇది షుగర్వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తి ప్రవర్తనలో కన్పించిన ప్రత్యేక లక్షణం inactive గా మారి letharey అంటే సోమరితనం, మబ్బుగా వుండడం.....మైకంగా వుండడం దిమ్ముగా వుండడం, ఈ పదాలన్ని దీనికే వర్తిస్తాయి- అలా లెదర్జిక్గా తయారౌతాడు మధుమేహరోగి. దీన్నే "ఆలస్యం" అనే లక్షణంగా వర్ణించారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు. మీలో గతంలో వున్న చురుకుదనం తగ్గిపోతోందంటే షుగర్వ్యాధి ప్రవేశిస్తోందమో గమనించండి. అలా ఆలోచించడం తప్పు కాదు. 2.అతి మూత్రతాః ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడం. 3. మూత్ర మాధుర్యం: తీపి రుచి, తీపి వాసన గల్గిన మూత్రం వెళ్ళడం. 4. పిపాసాధిక్యత: నోరు ఎండినట్లుయి ఎక్కువగా దప్పిక వేయడం. 5. క్షుధాధిక్యత: ఎక్కువగా ఆకలి వేయడం. 6. మలాధిక్యత: మలమూత్రాలతో పాటు నోట్లో పాచి, పుసుల వంటి మలాలు

అతిగా తయారవడం. 7. స్థౌల్యం: స్థులాకాయం, శరీరం బరువు పెరగడం, పొట్టపెరగడం. 8. అరుచి: అన్నం తినబుద్ధి కాకపోవడం. 9. బరువు తగ్గిపోవడం : (Less in weight) 10 Vulvitis (or) balanitis : జననాంగం పైన ఫంగస్ సంబంధించిన సూక్ష్మజీవులు చేరి దురద, మంట పోట్లు కలిగిస్తాయి. ఆ ప్రాంతంలో చర్మం చెమ్మను కోల్పోయి, వదులై జననాంగం పై చర్మం ముడతల్లో పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి. చాలామంది ఈ లక్షణాలతో డాక్టర్ గారిని సంప్రదించి నప్పుడు, ఆయన షుగర్ వ్యాధిని అనుమానించి పరీక్ష చేసి షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందని తేల్చిన సందర్భాలు ఎక్కువ.

11. మానసికంగా మాంద్యం, తికమక, చురుకుగా బుర్ర పనిచేయక పోవడం

జీర్ణప్రక్రియలో ఫెయిల్యూర్ షుగర్ వ్యాధి

❖ ఆహారం జీర్ణ అయ్యే ప్రక్రియకీ షుగర్ వ్యాధికీ బాదరాయణ సంబంధం వుంది!

ఇది అర్థం కావాలంటే, ఆహారం జీర్ణం అయితే కలిగే లాభం ఏమిటో- అవకపోతే కలిగే నష్టం ఏమిటో మనకి తెలియాలి కదా..!

❖ నోట్లో అన్నం ముద్ద పెట్టుకున్న దగ్గర్నుంచీ తిన్న అన్నం జీర్ణ అయ్యే 'శక్తి' గా పరిణమించే వరకూ జరిగే ప్రక్రియని జీర్ణప్రక్రియ అంటారు.

అన్నం తిన్నందువలన శక్తి కలగాలి కదా! శక్తి ఏర్పడక పోగా, తింటున్న కొద్దీ నీరసం పెరుగుతోందనుకోండి... అప్పుదేవంటాం...షుగర్ పెరిగిందని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చున్నమాట.

జీర్ణప్రక్రియ రెండు అంచెల్లో జరుగుతోంది. జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి

❖ మొదటి అంచెలో ఆహారంలో వున్న మలపదార్థాలు మాంసకృత్తులు పిండిపదార్థాలు అన్నీ జీర్ణం అయిపోతాయి.

జీర్ణం అయి, మాంసకృత్తులు మాంసాన్ని క్రొవ్వుపదార్థాలు క్రొవ్వునీ ఇలా సమాన గుణ ధర్మాలు కల్గిన ఆహార పదార్థాలు సమాన గుణ ధర్మాలు కల్గిన ధాతువుల్ని వృద్ధి చెందిస్తాయి అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

❖ షుగర్ వ్యాధికి పిండిపదార్థాలు ప్రధాన శత్రువులు కాబట్టి, అవి కల్గించే హాని ఎలా ఉంటుందో అర్థం చేసుకొందాం.

వరి, గోధుమలు, శనగలు దుంపకూరలు మన పిండి తయారు చేసుకోనే ప్రతి గింజలోనూ కార్బోహైడ్రేట్‌లు అధికంగా వుంటాయి. అవి జీర్ణం అయిన తర్వాత గ్లూకోజ్ అనే పదార్ధంగా మారిపోతాయి.

పిండిపదార్ధాలు మధుర పదార్ధాలు కాబట్టి సహజంగానే సమాన గుణధర్మాలు కల్గిన గ్లూకోజ్‌గా మారుతున్నాయి. ఇది అర్ధం అయ్యింది కదా...

❖ పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్‌గా మారడం వరకూ జీర్ణప్రక్రియలో మొదటి అంచె పూర్తయ్యింది. ఇంక ఇక్కణ్ణుంచి రెండో అంచె అదే అసలు అంచె మొదలౌతుంది.

1. జీర్ణప్రక్రియలో తయారయిన గ్లూకోజ్ పదార్థం ఇంధనం లాంటిది. బొగ్గు తగలబడి శక్తిని విడుదల చేస్తుంది కాబట్టే కదా....రైలింజన్ కదుల్తోంది. పెట్రోలు, గ్యాసు వంటి ఇంధనాలు శక్తి ఉత్పత్తికి ఎలా దోహద పడ్తున్నాయో అలానే గ్లూకోజ్ పదార్ధం శరీరంలో ఇంధనంలా పనిచేసి శక్తి ఉత్పత్తికి కారణం అవుతోంది. ఈ సున్నితమైన అంశమే అతి ముఖ్యమైంది కాబట్టి జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి.

2. గ్లూకోజ్ తయారీనుంచి శక్తి ఉత్పత్తి అయ్యేవరకూ శరీరంలో జరిగే ఈ తతంగాన్నంత కార్బోహైడ్రేట్ మెటబాలిజం అంటారు. పిండి పదార్థాల జీర్ణప్రక్రియ అని మనం తెలుగులో అర్థం చెప్పుకోవచ్చు. ఇది కడుపు లోపల జరుగుతోంది.

3.తయారయిన గ్లూకోజ్ రక్తంలో కలుస్తుంది. రక్తంతోపాటు శరీరం అంతా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఈ గ్లూకోజ్ రక్తంలో వుండవలసిన దాని కన్నా ఎక్కువగా వున్నప్పుడు శరీరం తీపిమయం కావడం సహజంకదా! ఆదే షుగర్ వ్యాధి అంటే.

4. రక్తంలో చేరిన గ్లూకోజ్‌ని, శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియ జరాగాలి కదా! అందుకు "ఇన్సులిన్" అనే రసాయన స్రావం అవసరం అవుతుంది.

5. ఇన్సులిన్ అనేది ఒక హర్మోను అంటే ఉత్ప్రేరక పదార్థం! ఇది గ్లూకోజ్‌ని శక్తిగా మారుస్తుంది. ఇన్సులిన్ తగినంతగా లేకపోతే, గ్లూకోజ్ శక్తిగా మారే ప్రక్రియ కూడా తగినంతగా జరగని స్థితి ఏర్పడుతుంది.

6. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గితే, శక్తి ఉత్పత్తి కూడా తగ్గుతుందని దీని అర్థం. ఇన్సులిన్ ఉత్పతి తగ్గడం షుగర్ వ్యాధికి కారణం.

7. ఇన్సులిన్ ఇతర జంతువుల పాంక్రియాజ్ అవయవంలోంచి తీసి మనిషికి ఉపయోగపడే పద్ధతిలో తయారు చేయడం సాధ్యం అయ్యింది కాబట్టి, షుగర్ వ్యాధిని అంతో ఇంతో కంట్రోల్లో వుంచడం అనేది కూడా సాధ్యపడింది ఇప్పుడు.

8. శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఎంత తగ్గిందనే అంశాన్ని రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలు వుండవలసిన దానికన్నా ఎంత ఎక్కువగా వున్నాయనే అంశాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎంత ఇన్సులిన్ రోగికి అందించాలో వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు. ఆ విషయాల్ని చికిత్స గురించి చర్చించేటప్పుడు మళ్ళీ ఆలోచిద్దాం.

ఇక్కడికి ఇన్సులిన్ నిర్వహించే పాత్ర ఏమిటీ–షుగర్‌వ్యాధి ఎందుకు ఏర్పడుతుంది – అందువలన వ్యక్తి ఎలా శక్తి హీనుడైపోతాడనే అంశాల్ని మనం అర్థం చేసుకోగలిగితే చాలు.

ఇన్సులిన్ విడుదల ఎందుకు తగ్గిపోతోంది... ?

ఇది స్థూలంగా గ్లూకోజ్ శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియ గురించిన కథ. ఇది కూడా మీలో చాలామందికి తెలిసిన కథే! అయితే ఇంకొంత లోతుల్లోకి వెళితే ఇన్సులిన్ విడుదల ఎందుకు విఫలం అవుతుందో మనకు తేలికగానే అర్థం అవుతుంది. అర్థం చేసుకోవడానికి మనసు పెట్టి ప్రయత్నించండి!

ఇన్సులిన్ హార్మోన్‌ని ఉత్పత్తి చేసేందుకు పాంక్రియాజ్ లోపల కొన్ని ప్రత్యేక కణాలు వున్నాయి. ఇవి తేనె పట్టు లోపల గదుల అమరికలాగా వుంటాయి. ఈ గదుల్లోంచి (కణాల్లోంచి) ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతోంది.

❖ ఈ కణాల్ని (గదుల్ని) ఐలెట్స్ ఆఫ్ లాంగర్‌హెన్స్ అంటారు. ఈ కణాల లోపల ఏం జరుగుతుందో మనం ఇప్పుడు తెలుసుకోబోతున్నాం.

❖ ఈ ఐలెట్స్ కణాలలో బీజ కణాలనేవి ఉంటాయి. ఈ కణానికి పైపొర ఉంటుంది కదా– దాన్ని Membrane అంటారు.

ఈ పొర లోపల ఒక చిన్న యాంటెనా లాంటి ఒక పదార్థం వుంటుంది దాన్ని రెసెప్టార్ అంటారు. రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల కాగానే అది సిగ్నల్ పంపిస్తుంది.

గ్లూకోజ్ పంపే ఈ సిగ్నల్ని కణం పొరలోపల వున్న 'రెసెప్టార్' పదార్థం గ్రహించి కణాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఇలా గ్లూకోజ్ విడుదలని గ్రహించే సమాచార వ్యవస్థ కణం లోపల మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుందన్నమాట. దాన్ని గ్లైకో రెసెప్టార్ సిస్టమ్ అంటారు.

కొన్ని కారణాల వలన ఈ సమాచార వ్యవస్థ ఫెయిలతే గ్లూకోజ్ సిగ్నల్ని ఈ కణాలు గుర్తించలేవు. అందువలన ఇన్సులిన్ విడుదల సక్రమంగా జరగక పోవచ్చు షుగర్వ్యాధి రావడానికి కణాలలో సమాచార వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయక పోవడం ఒక కారణం కావచ్చునని శాస్త్రజ్ఞులు ఊహ.

లేదా ఇంకోలా జరగవచ్చు కూడా! అదేమంటే గ్లూకోజ్ కణం నుండి సిగ్నల్ వచ్చినప్పుడు ప్రతిస్పందించిన కణాలు "cyclic A.M.P." అనే పదార్థాన్ని తయారు చేస్తాయి. ఈ సైక్లిక్ ఎ.యం.పి. ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉంటే ఎక్కువ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. తక్కువ వుంటే తక్కువగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇలా తక్కువగా సైక్లిక్ ఎ.యం.పి. ఉత్పత్తి జరగాడన్ని "anti glucogenit effect of insulin" అని పిలుస్తారు. ఇలా కూడా షుగర్ పెరిగేందుకు అవకాశం వుంది. కారణం ఏదైతేనేం, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గితే, ఎంతమేర తగ్గిందో అంతమేర–అవసరమైనంత– ఇన్సులిన్ని మనం ఇంజక్షన్ రూపంలో ఇచ్చి శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేయవలసి వుంటుందన్నమాట.

కణాల లోపల ఇందాక మనం చెప్పుకున్నట్లు గ్లూకోజ్ సిగ్నల్ని గుర్తించే రెసెప్టార్లు తక్కువగా వుండడం వలన కూడా ఇన్సులిన్ తగినంతగా విడుదల కాకుండా పోయే ప్రమాదం వుంది కదా! ఇందువలన కూడా షుగర్ వ్యాధి రావచ్చు.

మొదట "ప్రో ఇన్సులిన్" అనే పెద్ద ఇన్సులిన్ తగినంతగా విడుదల అవుతాయి. కొన్ని రసాయన చర్యలు జరిగిన తర్వాత ఈ proinsulin అనే కణాలు insulin అనే చిన్న కణాలుగా విభజన చెందుతాయి. పెద్ద ఇన్సులిన్ కణాలు ఎక్కువ గ్లూకోజ్ని శక్తిగా మార్చలేవు. వంశపార పర్య కారణాల వలన షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వున్న వారిలో పెద్ద ఇన్సులిన్ కణాలు proinsulin చిన్నవిగా మారకుండా వుండిపోతాయి. అందువలన కూడా ఎక్కువ గ్లూకోజ్ వినిమయం కాకుండా రక్తంలో మిగిలిపోతుంది. 15-20% తేడా వుండవచ్చని అంచనా! ఇన్సులిన్ కన్నా ప్రో ఇన్సులిన్ "బయలాజికల్ యాక్టివిటి" తక్కువగా వుంటుంది. ఈ కణాలు ఇన్సులిన్ కణాలుగా మారాలి. మారకపోతే రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు పెరిగిపోతాయి.

స్థూలకాయం వున్నప్పుడు, గర్భవతులుగా వున్నప్పుడు, ఏవైనా అంటువ్యాధులతో బాధపడ్తున్నప్పుడు కొన్ని రకాల హార్మోన్ల వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నప్పుడు రక్తంలో షుగర్ ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. దానికి బహుశా ఇప్పుడు మనం చెప్పుకున్న ప్రో

ఇన్సులిన్ పెద్ద కణాలు చిన్న ఇన్సులిన్ కణాలుగా మార్పు చెందక పోవడం ఒక కారణం కావచ్చు.

సాధారణంగా ఈ పరిస్థితుల్లో శరీర శ్రమ తక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి ఇన్సులిన్ వినియోగం కూడా తగ్గుతుంది. అందువలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ మిగిలిపోయే అవకాశం ఇంకా వుంది.

పాంక్రియాజ్ అవయువం లోపల ఇందాకట్నించి మనం చర్చించుకొంటున్న ఐలెట్స్ కణాలకు రక్తం సరఫరా చేసే అతి చిన్న సూక్ష్మ రక్తనాళలుంటాయి కదా! అవి మరీ సన్న పడిపోవడం వలన గాని, వాటి లోపల అవరోధాలు ఏర్పడడం వలన గాని వాటి నుంచి అందవలసిన రక్తం ఈ ఐలెట్స్ కణాలకు అందక పోవడం వలన ఇన్సులిన్ విడుదల చాలా ఆలస్యం కావడం గాని, సక్రమంగా జరగకపోవడం గాని షుగర్వ్యాధికి దారితీయచ్చు.

పాంక్రియాజ్ చెడిపోయి ఇన్సులిన్ సరిగా ఉత్పత్తి కావడం లేదంటే, దాని వెనుక ఇంత కారణం వుంది. ఇదంతా మనకి తెలియ కుండానే లోపల్లోపల జరిగిపోతుంది.

ఈ పరిస్థితుల్లో మధుమేహ రోగి చేయగల్గిందేమిటంటే, తను తీసుకున్న ఆహారం ద్వారా ఎంత గ్లూకోజ్ తయారౌతుంది అందుకు తగినంత ఇన్సులిన్ విడుదల అయి శక్తిగా మార్చుగలుగుతోందా- లేదా- అని ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోగలగాలి.

చాలామంది మధుమేహ రోగులు "తినేది తింటునే వున్నామండి-వాడుకునే మందులు వాడ్తునే వున్నాం తిన్నదంతా ఎక్కడికి పోతుందో- ఒక్కటే నీరసం అండీ- అని డాక్టర్ల దగ్గర మొరపెట్టుకోంటూ వుంటారు.

ఇప్పుడు కారణం అర్థం అయ్యిందా?

నీరసం తగ్గాలంటే శక్తి ఉత్పత్తి జరగాలి. శక్తి గ్లూకోజ్ నించి వస్తుంది. గ్లూకోజ్ శక్తిగా మారలంటే ఇన్సులిన్ కావాలి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సరిగా జరగకపోతే గ్లూకోజ్ శక్తిగా మారక నీరసం వస్తుంది. నీరసంగా వుందని మరింత తింటే మరింత నీరసం అవుతారు. ఆ తర్వాత కొంపలంటుకుంటాయి. అదీ సంగతి!!



8

షుగర్ వ్యాధి ఇలా వస్తుంది.

ఇప్పటిదాకా పాంక్రియాజ్‌లో దోషాలు, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిలో అవరోధాల గురించి మనం చాలా ముఖ్యమైన బరువైన అంశాలను కూడా చక్కగా, విపులంగా వివరంగా చర్చించాం!

మరి, ఆయుర్వేద శాస్త్రం షుగర్ వ్యాధి సంప్రాప్తి ఎలా జరుగుతుందో వివరించిన అంశాలను యింక మనం రేఖామాత్రంగా పరిశీలిద్దాం! ఎందుకంటే, ఈ వివరాలు మీకు తెలియడం చాలా అవసరం కాబట్టి!

ఒక్కొక్క అంశాన్ని పాయింట్లు వారీగా వివరిస్తాను.

1. శరీరంలో వాతం కానీండి, పిత్తంకానీండి , కఫంకానీండి దుష్టిచెంది, ఈ దుష్టిచెందిన దోషాలు శరీరం అంతా వ్యాపించి వ్యాధి లక్షణాలను కల్గించడాన్ని "సంప్రాప్తి" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వ్యవహరిస్తారు. ఇప్పుడు మనం షుగర్ వ్యాధి "సంప్రాప్తి గురించి చర్చించుకోబోతున్నాం. సంప్రాప్తిని అధునిక వైద్యులు (pathogenesis) అంటారు.

2. దోషాలు దుష్టి చెందడానికి కారణం ఏమిటి, దుష్టిచెందిన దోషాలు శరీరం అంతా ఎలా వ్యాపిస్తాయి? అందువలన శరీరం ఎలా రోగగ్రస్థమౌతుంది? వ్యాధి ఎలా కలుగుతోంది? ఇవన్ని షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన రోగికి తప్పకుండా తెలియవలసిన విషయాలు.

3. చరకుడు, సుశ్రుతుడు, వాగ్భటుడు ఈ ముగ్గురు మహా వైద్యులు ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రవర్తకులు. వీరు రాసిన గ్రంథాలే నేటికీ ప్రామాణికంగా నిలిచి శాస్త్రాన్ని బ్రతికించుకుంటూ వస్తున్నాయి. ఈ ముగ్గురు శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన అంశం ఒక్కటే- షుగర్ వ్యాధి- మిగిలిన వ్యాధుల వలె కాకుండా, వాత పిత్త కఫదోషాలు మూడు దుష్టి చెందడం వలన ఏర్పడుతున్నదేనని!

4. ఈ పుస్తకంలో వాత,పిత్త కఫ దోషాల ప్రధానంగా ఏర్పడే ప్రమేహాలు గురించి వివరించడం జరిగింది. వాటిలో మధుమేహం కూడా ఒక్కటి. మధుమేహంతో సహా ప్రమేహాలన్నీ మూడు దోషాలు ప్రధానంగానే ఏర్పడి, కఫదోషం ప్రముఖంగా వుండి, వాతదోషం గాని పిత్తదోషంగాని, కఫదోషం గాని అనేక వ్యాధి లక్షణాలను తెచ్చిపెడ్తాయని వివరణ ఇచ్చారు గ్రంథాల్లో.

5. మీకు ఇందులో తికమక ఏమీ లేదు. షుగర్ వ్యాధి వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడు దుష్టి చెంది ఏర్పడుతుందనీ మౌలికంగా ఇది కఫవ్యాధి అనీ, వాతం తాను దుష్టిచెంది, కఫాన్ని దుష్టి చెందించి వాత ప్రధాన లక్షణాలతో షుగర్ వ్యాధిని ఏర్పరుస్తోందనీ అర్థం చేసుకోండి

6. షుగర్ వ్యాధిలో మూడు దోషాలు దుష్టిచెందుతాయి కాబట్టి ఇది అసాధ్యవ్యాధి అయ్యింది. ఈ మూడు దోషాల్లో ఏ దోషం పెరిగి పనులు చేసినా, వెంటనే షుగర్వ్యాధి ఉపద్రవాలు బైటపడతాయన్నమాట.

7. ఈ వాత కఫ దోషాలు అగ్న్యాశయాన్ని (Pancreas) చెరిచి శక్తి ఉత్పత్తి కాకుండా నిరోధిస్తున్నాయన్న రహస్యం ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలకు బాగా తెలుసు.

8. బహ్వాబద్ధం మేదో మాంసం శరీరజం క్లేదః శుక్రశోణితః వసామజ్జాలసీకారస స్వౌజః సంఖ్యాత ఇతి-

ఇది చాలా గొప్పసూత్రం మహర్షి చరకుడు చెప్పింది కేలరీలు వినియోగం కాకుండా మిగిలిపోయి, కొవ్వు కణాలలో నిలవుండిపోయి కేలరీలతో ్ండడం వలన పెరిగి, ఆ కొవ్వు కణాల పరిమాణం స్థూలకాయం ఏర్పడుతోందన్నది ఆధునిక వైద్యుల సిద్ధాంతం.

ఇదే విషయాన్ని చరకుడు ఈ సూత్రంలో చాలా స్పష్టంగా వివరించాడు. పరిశీలించండి. బహ్వాబద్ధం మేదః అనే పదానికి అర్థం: బహు=ఎక్కువగా అబద్ధం= వదులుగా, పల్చగా

మేదః = కొవ్వు పదార్థం

కొవ్వు పలచబడి అందులోకి కఫాలు (కేలరీలు) చాలా తేలికగా ప్రవేశించి, కొవ్వుని దుష్టిచెందస్తాయి అని దీని అర్థం.

"Non compactess of fat" వలన ఈ షుగర్ వ్యాధి తొలుత కొవ్వు కణాలలోకి ప్రవేశిస్తోంది.

కొవ్వుకణాల్లోనూ, కఫాల్లోనూ వదులుదనం సమానస్థాయిలో వుండడం వలన కొవ్వును ఇవి త్వరాగా ఆశ్రయిస్తాయి అని కూడా వివరణ ఇచ్చాడు.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవారి మూత్రంలో మేదస్సు (కొవ్వు- Fat) కు సంబంధించిన దోషాలు అనేకం వుంటాయి- అందుకనే !షుగర్వ్యాధి వచ్చినవారి మూత్రంలో మేదస్సు (కొవ్వు)కు సంబంధించిన దోషాలు అనేకం వుంటాయి- అందుకనే!

9. ఈ కఫాలు మేదస్సు (కొవ్వు) తో కలిసి శరీరంలోని మాంస కండరాల్ని దుష్టి చెందిస్తాయి. షుగర్వ్యాధిలో మాంసకండరాలు దుష్టి చెందడం వలనే పిటికలు గడ్డలు, కురుపులు వంటింవి వస్తున్నాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఆధునికులూ దీన్ని అంగీకరిస్తారు.

10. జలధాతువు దుష్టిచెందటం వలన మూత్రం ఎక్కువగా తయారయి అతి మూత్రం అనే లక్షణం వస్తోంది.

11. వాతం దుష్టిచెందడం వలన షుగర్ వ్యాధిలో పెద్ద ప్రమాదం జరుగుతోంది. దుష్టిచెందిన వాతం- శరీరంలో అత్యంత పెనుభూతమైన ఓజస్సుని దెబ్బతీస్తోంది. ఇంకో అర్థంలో చెప్పాలంటే శరీరంలోని నిరోధక శక్తిని హరిస్తుంది.

12. కొవ్వు ధాతువు దుష్టిచెందడం వలన గుండెలు,రక్తనాళాలతో సహధాతువులు నడిచే అనేక మార్గాలకు కొవ్వు అడ్డం పడి ఆపడం షుగర్ వ్యాధిలో చాలా సులువుగా జరిగే అంశం.

13. ఇక్కడ దుష్టిచెందిస్తోంది కఫం. దీన్ని దోషం అన్నారు . దుష్టి చెందింది మేదస్సు (కొవ్వు) దీని దూస్యం అంటారు.

దుష్టి చెందేందుకు కొవ్వు నడిచే మార్గాలు, మూత్రం నడిచే మార్గాలు తోడ్పడుతాయి.

అందువలన కొవ్వు మూత్రం అతిగా కన్పిస్తాయి ఈ వ్యాధిలో! ఇంతకీ కఫం కొవ్వుని, దుష్టిచెందించడానికి కారణం ఆగ్న్యాశయంలో జీర్ణంచేసే శక్తి మందగించి కఫం(కేలరీలు) మిగిలిపోయి శరీరానికి వినియోగం కాకుండా ఆగిపాయి కొవ్వుని దుష్టి చెందిస్తున్నాయి.

14. ఆధునిక వెద్యశాస్త్రంలో షుగర్ వ్యాధికి చెప్పిన కారణాలు, ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో చెప్పిన కారణాలు ఇంచుమించు ఒకటిగానే వుండటం మీరు గమనించారు కదా!

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రాన్ని బాగా అధ్యయనం చేసిన దృష్టితో పరిశీలించడం వలన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో స్పర్శా మాత్రంగా చెప్పిన ఈ రహస్యాన్ని విశ్లేషించి వివరించడం తేలిక అవుతుంది

ఒక్కవిషయం-ఆయుర్వేదశాస్త్రం Prove అయిన శాస్త్రం కాదనీ, వాళ్ళకేమి తెలియదని వాదించే భారతీయులైన ఆధునిక వైద్యులు తెలుసుకోవల్సిందేమిటంటే, మనం ఎవరం పుట్టక మునుపే, వేలు– పోనీ వందలు సంవత్సరాల క్రితమే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకున్న రహస్యాలు అనాటి మహర్షులకు చాలా వరకూ తెలుసు ! ఈనాటి పదజాలంతో వారు చెప్పివుండకపోవచ్చు.

"బహ్వాబద్ధం మేదాః" గురించి చెప్ప గల్గిన చరకమహర్షికి ఏమీ తెలియదని అనడం కన్నా దుస్సాహసం ఇంకోకటి లేదు.

ఆయుర్వేదంలో ఇది వాత వ్యాధి

ఆయుర్వేద శాస్త్రం షుగర్ వ్యాధిని వాత ప్రధానవ్యాధిగా చెప్తుంది. వాతం వలన అనేక అనర్ధాలు కలుగుతాయి.

ఇంతకు మునుపు మనం చర్చించిన గ్లైకోరెసెప్టార్ సిస్టమ్ గ్లూకోజ్ సిగ్నల్‌ని పాంక్రియాజ్ గ్రహించలేకపోవడం ఈ వాతదోషం వలనే జరుగుతోంది. ఇందాక మనం దాన్ని సమాచార వ్యవస్థలోపంగా అనుకున్నాం కదా! వాతం వికృతి చెందడం వలన ఈ సమాచార లోపం జరిగేందుకు ఏంతో అవకాశం వుంది.

అలాగే గ్లూకోజ్ సిగ్నల్స్‌ని గుర్తించే రిసెప్టార్‌లు సరిగా పనిచేయక పోవడానికి యింకా వాతదోషమే ప్రధానకారణం. అనేక రసాయన చర్యలు సక్రమంగా జరుగకుండా వాతదోషం నిరోధించే అవకాశాలు కూడ వున్నాయి.

అయితే, ఇదంతా లేబరేటరీల్లో నిరూపించే అవకాశం లేదు, దీనికి నిరూపణ కావలంటే వాతదోషం వికృతి చెందినప్పుడు కల్గించే నష్టాలు ఎలా వుంటాయో ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో చెప్పిన ప్రకారం విశ్లేషిస్తే సమాధానాలు దొరుకుతాయి. ఇది మరింత లోతుగా విశ్లేషించ వలసిన విషయం. అయితే, పాఠకలోక సామాన్యానికి అవసరమైనంత వరకు మనం చర్చించవచ్చు.

వాతదోషం అనేది షుగర్ వ్యాధి విషయంలో ప్రముఖమైన అంశం అని గుర్తించడం అవసరం.

షుగర్ వ్యాధిలో అరికాళ్ళ మంటలు, తిమ్మిర్లు, కీళ్ళనొప్పులు వంటివి ఏర్పడినప్పుడు అందరూ ఇది షుగర్ వ్యాధిలో కామన్‌గా వుండే బాధేనండి-అంటుంటారు. కానీ, ఇంకొంచెం ఓపిగ్గా ఆలోచిస్తే షుగర్‌వ్యాధికీ, కీళ్ళనొప్పులకు, డయాబెటిస్ న్యూరోపతి అనే లక్షణాలు రావడానికి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకున్న వాతదోషమే ప్రధాన కారణంగా కన్పిస్తుంది.

అంటే, షుగర్‌వ్యాధినీ, నొప్పుల్ని, తిమ్మిర్లనీ వాతదోషమే తెచ్చిపెడ్తుందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఏది తింటే వాతం వికృతి చెందుతుందో, ఏ పని చేస్తే వాతం వికటిస్తుందో, ఏ ఆచార వ్యవహారాలు, ఏ అలవాట్లు వాతాన్ని పెంచుతాయో అవన్నీ ఇటు షుగర్ వ్యాధినీ, అటునొప్పులు వగైరాల్ని తెచ్చిపెడతాయని అర్థం చేసుకోవాలి ఉదాహరణకు గోంగూరనే తీసుకోండి. దాన్ని అతిగా వాడినప్పుడు షుగర్‌వ్యాధితో బాధపడే రోగికి షుగర్‌తో పాటు నొప్పులు, ఇతర బాధలు కూడా పెరిగే అవకాశం వుంది.

అంటే నొప్పుల వంటి బాధల్ని కేవలం షుగర్ వ్యాధి వలన మాత్రమే ఏర్పడుతున్న అంశాలుగాకాక, షుగర్‌కు కారణమైన వాత దోషం వలన ఏర్పడుతున్నవిగా మనం గుర్తించ గల్గినప్పుడు ఈ బాధల్నుంచి ఒకింత-విముక్తి కలిగేందుకు అవకాశం వుంది. ఇదే సందర్భంలో ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన అంశం చెప్పాలి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం వంటి మానసిక అంశాలు తక్షణం వాత దోషాన్ని పెంచుతాయిని చెప్తోంది.

టెన్షన్, స్ట్రెస్, డిప్రెషన్ వంటి మనో దౌర్బల్యాలన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి. వాతం వలన షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటే కీళ్ళనొప్పులు మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వంటి ఇతర లక్షణాలు కూడ తోడౌతాయి. గ్యాస్‌ట్రబుల్, మలబద్ధత, అజీర్తి కూడా వాతదోషం వలనే కలుగుతున్నాయి. నిద్ర పట్టకపోవడం, ఎప్పుడు మనసు దిగులుగా, అందోళనగా ఉండడం, విచారం, నీరసం, నిస్సత్తువ వంటివి కలగడానికి కూడా వాతదోషమే కారణం.

ఇప్పుడు అర్థం అయిందను కొంటాను.'వాతం' అనే దోషాన్ని మన ఆలోచన విధానం వలన. మన ఆచార వ్యవహారాలవలన, మన ఆహారం వలన, మన అలవాట్ల వలన మనం జీవించే విధానం వలన కేవలం మనమే పెంచి పోషిస్తూన్నామని- అది షుగర్ వ్యాధికి అనేక ఇతర ఉపద్రవాలక్కూడా కారణం అవుతుందనీ!!

ఇది మిలియన్ డాలర్ల సమాచారం!!!
వాతదోషాన్ని కంట్రోల్లో పెట్టుకోగలిగిన వాడికి షుగర్వ్యాధి రాదు. వచ్చినా కంట్రోల్లో వుంటుంది! ఇంకా వివరాల్లోకి మరింత లోతుగా వెళ్దాం రండి.

షుగర్ వ్యాధికి కారణమైన వాతం ఇలా పెరుగుతోంది!

ఇప్పుడు వాతదోషాన్ని పెంపోందించే అంశాలు మనం ఆచరిస్తున్నవి ఏమిటో ఒకసారి పరిశీలిద్దాం!!

1. కష్టంగా అరిగే కఠినమైన ఆహారపదార్థాల్ని అతిగా తీసుకొనడం వలన వాతవికృతి జరుగుతుంది. షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ఇది ముఖ్యకారణం. తేలికగా అరగని ఆహారపదార్థాల్ని తింటే, వాటిని అరిగించేందుకు తోడ్పడే జీర్ణాశయం, లివర్ పాంక్రియాజ్ వంటి అవయువాల పైన వత్తిడి పెరుగుతోంది. అందువలన వాటి పనిభారం పెరిగి అవి త్వరగా శక్తిని కోల్పోవటం వలన షుగర్ వ్యాధితో పాటు ఇతర అనేక జీర్ణకోశ వ్యాధులు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి. కఠిన పదార్థాలు వాతదోషాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

2. నూనె పదార్థాలు పులుపు పదార్థాలు, మద్యపానం, భోజనం చెయ్యగానే నిద్రపోవడం, అతిగా సుఖాలకు అలవాటు పడడం ఇవి షుగర్వ్యాధిని పెంచి పోషించే అంశాలు.

3. అందరు తీపి పదార్థాల గురించి, తక్కువ కేలరీలతో కూడిన ఆహారం గురించి మీకు ఎన్నో విషయాలు చెప్తారు. కానీ, చింతపండు వంటి పుల్లని ఆహార పదార్థాలు, పులిసినవి, పులవబెట్టినవి, ఊరగాయలు ఇవి కూడా వాతదోషాన్ని పెంచి షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్లోకి రాకుండా ముదరబెడ్తుంటాయి. కాబట్టి షుగర్ రోగులు పులుపు పదార్థాలు మానడం తప్పనిసరి అని గుర్తుచేస్తున్నాను.

4. ఇందాకే చెప్పాను - అతిగా దిగులు పడడం, చిన్న విషయాన్ని పెద్దదిగా ఆలోచించుకొని, సాగదీసుకొని ఆందోళనపడడం, ఎప్పుడు ఏదో ఒక దిగులుతో జీవించడం, తనకు అందవలసినంత అందలేదన్న ఆక్రోశం, గౌరవం చాలడం లేదన్న అసంతృప్తి ఇలాంటి అసంతృప్తులన్నీ వ్యాధిని పెంచేవే! వాటివలనే వృద్ధాప్యంలో చాలామందికి షుగర్ వ్యాధి తగ్గడం లేదని మరీ మరి గుర్తుచేస్తున్నాను.

ఎన్ని మందులు వాడినా, ఎంతగా తిండిమానేసి పస్తులున్నా 24 గంటలూ కష్టపడ్తూనే వున్నా చాలామంది తనకు షుగర్ వ్యాధి తగ్గడం లేదని అంటూ వుంటారు.

దానికి కారణం వారి మానసిక స్థితి ప్రశాంతంగా లేకపోవడం కూడా కావచ్చు. జీర్ణప్రక్రియ సరిగా లేకపోవడం, ఆకలి మందగించడం, మలబద్ధత, అజీర్తి వంటివి షుగర్ వ్యాధిని, ఇతర వాతదోషాల్ని పెంచే అంశాలే! వాటిని కూడా గుర్తించి. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, షుగర్‌వ్యాధి ప్రాణాంతకంగా పరిణమించి తీర్తుంది!!

వాతదోషాన్ని తేలికగా తీసుకోకూడదు. అది అనేక మహమ్మారి వ్యాధుల్ని అనుబంధంగా తెచ్చిపెడ్తుంది సుమా!!

ఆధునిక వైద్యంలో చెప్పిన షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు

షుగర్ వ్యాధి, అనుబంధంగా వుండే ఇతర ఉపద్రవాల గురించి కూడా ఈ సందర్భంగా మనం చర్చించవలసివుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో కొంపలు ముంచేది గుండెజబ్బు ischaemic heart disease (IHD) అనే గుండె జబ్బు గురించి షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన ప్రతివ్యక్తి తప్పనిసరిగా వైద్యుని సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకొని, అందుకు తగిన ఔషధాలు వాడి తీరాలి. గుండెలో ఏర్పడే ఇస్కీమియాకు వాతమే ముఖ్యకారణం.

ఆఫ్రికాలో స్థానిక ఆటవిక- బంటుజులువంటి తెగలకు ఈ వ్యాధి తక్కువగా వస్తుందట!

ఆఫ్రికాలోనైనా పుట్టకపోయామా....అని ఆలోచిస్తున్నారా??? నాగరికత తాలూకు దుష్టలక్షణాలు ఇంకా అక్కడికి చేరకపోవడం ఇందుకు కారణం!

జపాన్‌వాళ్ళలో గుండెకు సంబంధించిన ధమనుల్లో వచ్చే coronory artery disease ఇతర రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు Viscular diseases చాలా తక్కువని, 15 శాతం కన్నా తక్కువమంది షుగర్ రోగులు మాత్రమే ఈ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నారని ఒక అంచనా!!

భారతదేశంలో ఈ రక్తనాళాల వ్యాధులు, గుండె వ్యాధులు, మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న మధుమేహ రోగులు 50 శాతానికి మించి వున్నారని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

అసలు, షుగర్ వ్యాధి మొదలైన రోజునుంచే గుండె పొరలు వాయడం అనేది ప్రారంభం అవుతుందని కూడా ఇంకో పరిశోధన చెప్తోంది.

గుండెకు రక్తప్రసారం మందగించే వ్యాధి షుగర్ రోగుల్లోనే ఎక్కువగా వుంటోందని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తున్నారు. ఇలాంటప్పుడు ఇన్సులిన్ కూడా పనిచేయని దుస్థితి ఏర్పడవచ్చు కూడా.

మొదట్లోనే మనం చెప్పుకొన్నట్లు సాధారణ భారతీయుడి ఆహారంలో 1800-2000 కేలరీలు వుంటాయి. అందులో 30 శాతం కేలరీలు క్రొవ్వుపదార్థాల వలన కల్గుతున్నాయి. ఈ 30 శాతంలోనూ బైటనుంచి మనం తీసుకొనే నూనెలు, నెయ్యి వంటి వాటి వలన సగం కొవ్వు ఏర్పడుతుంది. కూరగాయలు వగైరాల వలన మిగితా సగం కొవ్వు ఏర్పడుతుంది. నూనెల్ని వాడడం మానేస్తే సగం కొవ్వు తగ్గిపోతుందన్నమాట. ఒక్కోసారి ఈ నూనె పదార్థాల్ని మనం పూర్తిగా మానేసినా షుగర్ వ్యాధిలో కొవ్వుకు సంబంధించిన అంశాలు వాటికవే పెరుగుతాయని lipid profile మారిపోతుందనీ కూడా చెప్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

గాంగ్రీన్ వంటి షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే గడ్డలు, కురుపులు భారతీయుల్లో యూరోపియన్లతో పోలిస్తే తక్కువేనంటారు. కానీ డయాబెటీస్ నూరోపతి వలన మొద్దుబారిన పాదాలు త్వరగా గాంగ్రీన్‌కు లోనయ్యే అవకాశం వుంది.

కృష్ణుడంతటి మహానుభావుడికి కాల్లో చిన్న బాణం ములుకు గుచ్చుకొని ప్రాణం పోయిందని భారతం చెప్తుంది. ఆ దేవ దేవుడి సంగతేమోగాని, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారి పాదాలకు గాయాలైతే అవి కాలుని తొలగించే దాకా దారి తీస్తున్న సంగతి మరిచిపోకండి!

షుగర్ వ్యాధిలో గుండెని, మూత్రపిండాల్ని, ఊపిరితిత్తుల్ని, మెదడునీ ఎప్పటికప్పుడు మీకై మీరు మీ డాక్టరు గారిని అడిగి పరిక్ష చేయించుకోవడం మీ బాధ్యత అని మరిచిపోకండి!

రేపు ఏ మూత్రపిండాల వ్యాధితోనో డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు ఆయన" కొంచెం ముందుగా వస్తే బావుండేదండీ కిడ్నీలు పాడైపోయాయి" అని అన్నారు అనుకోండి- అప్పుడు "ఎవరు మాకు ముందుగా పరీక్ష చేయించుకోమని చెప్పలేదని నేరాన్ని డాక్టర్ల మీదకు నెట్టకండీ! షుగర్ వ్యాధి వలన దెబ్బతినే అవకాశం వున్న అవయువాల్ని ఎవరికి వారు ఎప్పటికప్పుడు పరిక్ష చేయించుకోవడం, అప్పటిదాకా బాగనే ఉన్నాయని నిర్ధారించు కోవడం అవసరం అని మరిచిపోకండి!!

వీటితో పాటు షుగర్ వ్యాధిలో బాగా దెబ్బతినే అవకాశం వున్న అవయవం కన్ను!! కంటిలోపల రెటినా షుగర్ వ్యాధిలో రక్తస్రావానికి గానీ, ఇతర అనేక కంటి వ్యాధులకు గానీ గురి అయ్యే ప్రమాదం వుంది. ఈ కంటి వ్యాధికి తగిన మందులు వాడుతూ, షుగర్ వ్యాధిని బాగా కంట్రోల్లో పెట్టగలిగితే కంటి చూపుని కాపాడుకోగల్గుతారు!!

ఇవన్నీ వాతం వలన ప్రేరేపితమైన అనేక దోషాల కారణాంగా ఏర్పడుతున్నవేనని గుర్తించండి.

ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన మధుమేహ ఉపద్రవాలు

షుగర్ వ్యాధి వలన కలిగే అపాయాలు ఎలా ఉంటాయో మీ అందరికీ తెలుసు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం మరింత లోతుగా అధ్యయనం చేసి, ఏ ఏ లక్షణాలు కన్పిస్తే ఆ వ్యక్తిలో షుగర్ వ్యాధి బాగా ముదిరిందని నిర్ధారించవచ్చో వివరంగా తెలియజేసంది!

ప్రమాదం అంచుకు చేర్తున్నా షుగర్ రోగులు ఈ లక్షణాల్ని తప్పకుండా పరిశీలించడం అవసరం. ఉపద్రవాస్తుఖలు ప్రమేహిణాం తృష్ణాతిసార జ్వర దాహ దౌర్బల్య అరోచక విపాకాః....అంటు చరకుడు చెప్పిన ఈ సూత్రంలో అనేక వివరాలున్నాయి.

1. తృష్ణా (Thrist) : అతిగా దప్పిక, గొంతు తడి ఆరిపోవడం.

2. అతిసారం (Diarrhoa) : పదేపదే విరోచనాలు కావడం.

3. జ్వరం (Fever) : తరచు జ్వరం తిరగబెడ్తు వుండడం.

4. దాహం (Burining Sensation) : శరీరం అంతా మంటలు, పోట్లు, ముఖ్యంగా అరికాళ్ళు, చేతులు నిప్పులు తొక్కినట్లు, కారం పోసినట్లు మండటం.

5. దౌర్బల్యం (Deility) : అమిత నీరసం, ఏపని చేయలేని అశక్తత అసమర్థత.

6. అరోచకం (Anorexia) : అన్నహితవు లేకపోవడం, ఆహారం తినబుద్ధి కాకపోవడం.

7. అవిసాక (Indigestion) : అజీర్తి, తిన్నది వంటబట్టకపోవడం.

8. పిటికాః (Carbuncles) : షుగర్ వ్యాధిలో సూక్ష్మజీవి దోషాల వలన అనేక రకాల గడ్డలు వంటివి ఏర్పడతాయి. వీటిని ఆయుర్వేద పరిభాషలో పిటికలనీ, అధునిక వైద్యంలో కార్బన్‌కుల్ అనీ అంటారు. ఇవే రాచపుళ్ళు అంటే! ఇవి ఏర్పడితే కాలు తీసేయాల్సి రావడం వంటి ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. "పుండు మాడదు- షుగర్ వ్యాధిలో అనేది ఇందుకే!"

మనవాళ్ళు బ్లేడు తెగిన గాయాలు, సూది గుచ్చుకున్న గాయాలు వెంటనే తగ్గిపోతున్నాయి. కాబట్టి తమకు షుగర్ వ్యాధి లేదని వాదిస్తూ వుంటారు. అది సరి అయిన ఆలోచన కాదు.

షుగర్ వ్యాధిలో మాడనివి రాచపుళ్ళు (Acrbuncles) ఈ తేడాని అర్థం చేసుకోండి.

9. ఆచార్య సుశ్రుతుడు ఇంకా అదనంగా కళ్ళెపడటం, దగ్గు ఆయాసం కూడా షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాల్లో భాగంగా చెప్పాడు.

10. వృషణాలలో నొప్పి,మూత్రాశయం (Bladder) లోపల సూదులతో గుచ్చినట్లు పోట్లు, పురషావయుం గుంజుకుపోతున్నట్లు బాధ-ఇవి కూడా షుగర్ రోగుల్లో కన్పిస్తే వ్యాధి ముదిరిందని అర్ధం.

11. హృదగ్రహ : గుండెలో మంట, గుండెను పిండుతున్నట్లు పోటు షుగర్వ్యాధి ఉపద్రవాల్లో కన్పిస్తాయి. గుండె పట్టేసినట్లువుతుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో దోషానుగుణంగా కన్పించే ఉపద్రవాలు

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగులందరినీ ఒకే తరహాగా పరిగణించి, అందరికీ కామన్‌గా ఆహార వివరాల సూచనలు, ఔషధాలు అందిస్తూ ఉంటారు. కాని ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఇంకా లోతుగా ఆలోచించింది. షుగర్ రోగుల శరీరతత్వాన్ని బట్టి, వారి అలవాట్లను బట్టి దోషాధిక్యతని బట్టి ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిని వాతం, పిత్తం, కఫం మూడు దోషాలకు సంబధించిన వారిగా ప్రత్యేకంగా వర్గీకరించింది.

వాతదోషం షుగర్ రోగిలో ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు కన్పించే వివిధ లక్షణాల్ని ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం. ఈ లక్షణాలు షుగర్ రోగిలో కన్పించినప్పుడు, తనకు వాతం పెరిగిందని గుర్తించి, రోగి వాతాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తపడే అవకాశం వుంటుంది కదా!

కాబట్టి, షుగర్ వ్యాధి ఈ ప్రత్యేక అంశాలను ఎవరికి వారు తమ శరీరం మీద కన్పించే లక్షణాలతో పోల్చుకొని చూసుకోవడం తప్పనిసరి!

ఇవి వైద్యశాస్త్ర రహస్యాలు! కేవలం ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం తెలిసిన వారికి మాత్రమే ఉద్దేశించిన అంశాలు. వీటిని మా పాఠక మిత్రుల శ్రేయస్సు కోరి, సూక్ష్మీకరించి, తేలికగా అర్థం అయ్యేలా వివరించడం జరిగింది. ఎంతో విలువైన సమాచారం కాబట్టి జాగ్రత్తగానే పరిశీలించండి.

ఎ. వాతదోషం పెరిగినప్పుడు షుగర్ రోగుల్లో కన్పించే ఉపద్రవాలు

1. హృదగ్రహ : గుండె పట్టేసినట్లుండటం.
2. ఉదావార్త : ఒళ్ళంతా తిమ్మిర్లు (NUMBNESS OF BODY)
3. కంప : శరీరంలో వణుకు.

4. లోలత్వం : ఏదిపడితే అది తినేయాలని కోరిక(DESIRE FOR ALL TASTES OF FOOD)
5. శూల : కడుపులో పోట్లు, నొప్పి.
6. శోష : శరీరం శుష్కించినట్లయి, గరుకుబారి కళాకాంతులు కోల్పోయి నీరసించడం.
7. మున్నిద్రత : సరిగా నిద్రట్టకపోవడం (INSOMNIA)
8. కాస : పొడిదగ్గు.
9. శ్వాస : ఆయాసం,ఉబ్బసం.
10. కోపం, దిగులు, అందోళనలు.

ఇవన్నీ షుగర్ రోగిలో వాత దోషం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు కన్పించే ఉపద్రవాలు ఈ లక్షణాలున్న షుగర్ రోగులు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసకోవాలి.

పులుపు, ఊరగాయలు, గోంగూర, చేపలు, దుంపకూరలు వంటివి మానేయడం వేళకి భోజనం చేయడం, వేళకి నిద్రపోవడం, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, నియమ బద్ధంగా వ్యాయాయం చేయడం అతిగా ప్రయాణాలు, జాగరణలు, నిద్రమానుకొని పనులు చేయడం వంటి అలవాట్లు మానేయాలి. చింత, శోకం భయం, దుఃఖం, దిగులు, ఆందోళనలు వదులుకొని ప్రశాంత వాతవరణంలో సుఖంగా సంతృప్తిగా జీవించడం మొదలుపెడితే వారిలో వాతదోషం తగ్గి ఉపద్రవాలు కంట్రోల్లోకి రావడం మొదలౌతాయి.

అంతేగానీ, ఈ పనులన్నీ మనం యథాప్రకారం కొనసాగిస్తూ, ఒకవైపు వాతాన్ని పెంచుకుంటూ, తిమ్మిర్లు, దగ్గు, ఆయాసం వీటన్నిటికీ ఊరికే మందులు మింగుతుంటే ఏం ప్రయోజనం వుంటుంది...? ఆలోచించండి!!

షుగర్ వ్యాధి మౌలికంగా వాత వ్యాధి. కాబట్టి వాతరోగం పెరిగితే కంట్రోల్లోకి రావడం కష్టం అవుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది!!

బి. పిత్తదోషం వలన షుగర్‌వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలు

1. వస్తి మేహనయోఃతోదః మూత్రాశయం (URINARY BLADDER)లోపల్నించి మేహనం Ganetalia (స్త్రీ పురుషుల జననాంగాల) లోపల్నించి సూదులు గుచ్చినట్లు పోట్లు రావడం.

2. ముష్కావదరణం : వృషణాలు పైన చర్మం, జననాంగం పైన చర్మం పగుళ్ళు బారడం.

3. జ్వరం : తరచూ జ్వరం వస్తూ వుండటం.

4. దాహం : అరికాళ్ళు, అరిచేతులు, మిగిలిన శరీరం అంతా వెర్రిమంటలు పుట్టడం. ఎప్పుడు చన్నీళ్ళలో కాళ్ళుముంచి వుంచాలనిపించడం.

5. తృష్ణా : విపరీతంగా దాహం, గొంతు ఆర్చుకుపోయినట్లవడం.

6. అమ్లిక : ఎప్పుడు పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపులో, గోంతులో మంట.

7. మూర్ఛ : మాటి మాటికీ కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం, స్పృహ తప్పినట్లవడం.

8. విడ్భేద : మలం విడిపోయి, చిన్న చిన్న ఉండలుగా వెళ్ళడం ఇవన్నీ మీరు ఏ షుగర్ రోగుల్లోనైనా గమనిస్తే అతని శరీరం పెద్ద "గాడిపొయ్యి" (Furnace) మాదిరిగా ఉడికిపోతోందని విపరీతమైన వేడి శరీరంలో పెరిగిపోతోందని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ వ్యక్తులు షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించి డాక్టర్‌గారు చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ రొటీన్‌గా పాటిస్తూనే, అదనంగా ఈ సూచనలు పాటించండి.

శరీరం తక్షణం చల్లబడాలి.

చలవ చేసేవి అమితంగా తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి.

వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు తినడం మానితీరాలి.

పుల్లటి ఆహార పదార్థాలు, ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, చింతపండు వేసి వండిన వంటలు అతిగా మసాలాలు, బాగా నూనె పోసిన పదార్థాలు ఇవన్నీ పిత్తదోషాన్ని పెంచుతాయి. శరీరంలో మంటలు పుట్టడం మొదలయ్యిందంటే, షుగర్ రోగులకు నరకం మొదలయ్యిందని అర్థం చేసుకోవాల్సిందే. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొత్తిమీర, పొదినా వంటి కూరలు ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంత అవకాశం ఏర్పడుతుంది. కేవలం "బి కాంప్లెక్స్" మాత్రలు వేసుకొన్నంత మాత్రాన, రక్తనాళాలను విప్పారేలా చేసే (Vaso dilators) వాడినంత మాత్రాన ఈ మంటలు పోట్లు తగ్గవు. మన ఆహారపు అలవాట్లు, మనం జీవించే విధానంలో మార్పు వచ్చి తీరాలి. మీరేమీ చేయనవసరం లేదు-అన్నీ మందుల్తోనే తగ్గించేయవచ్చు అనే సిద్ధాంతం సరి అయినది కాదు. షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించుకోవడం, దాని ఉపద్రవాలను నిరోధించగలగడం అనేవి రోగి తీసుకునే జాగ్రత్తల మీద ఆధారపడి మాత్రమే ఉంటాయని తప్పనిసరిగా గుర్తించమని సవినయంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను.

సి. కఫదోషం వలన షుగర్ రోగుల్లో కలిగే ఉపద్రవాలు

1. అవిపాకం : అజీర్తి (Indigestion)

2. అరుచి (Dyspepsia) ఆహారం తీసుకోబుద్ధి కాకపోవడం, అన్నహితవు లేకపోవడం.

3. ఛర్ది : వాంతి, వికారం (Naura & Vomittings)

4. నిర్నిద్ర : అతినిద్ర, మత్తు, తూలిపోతున్నట్లుండడం, ఎక్కడ కూలబడితే అక్కడ నిద్రకుపక్రమించడం.

5. కాస : దగ్గు, కళ్ళెపటడం.

6, పీనసం : ఎన్నాళ్ళకూ వీడని జలుబు.

7. ఇవన్ని కఫదోషం వలన కల్గుతున్న ఉపద్రవాలు. నోరుతీపి, శరీరం బరువు కూడా ఈ కఫదోషం వలన కలిగే లక్షణాలే ఇవికాక, మూత్రం నడిచే తీరును బట్టి కఫదోషం వలన కలిగే వివిధ మేహవ్యాధులు గురించి 9వ అంశంలో వివరించాను. అవికూడా పరిశీలించండి.

ఏ పని చెయ్యకుండా బద్ధకస్తుడిగా తయారవడం, ఎప్పుడూ నిద్రపోవడానికి ప్రాధాన్యత నివ్వడం, పాలు పెరుగు అతిగా తినడం, నీళ్ళలో పెరిగే జంతువులు (చేపలు, తాబేళ్ళు వంటివి) మాంసం మరీ ఇష్టంగా ఎక్కువగా తింటూ వుండటం, కొత్తబియ్యం అన్నం, తీపి పదార్థాలు బాగా తీసుకొంటూ వుంటే కఫదోషం పెరిగి తీరుతుంది. అతి చల్లటివి, కూల్‌డ్రింకులు, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన వస్తువులు కూడా షుగర్‌వ్యాధి ఉపద్రవాలు పెరగడానికి కారణం అవుతాయి.

షుగర్‌వ్యాధిని సులభంగా జయించాలంటే, ఇలాంటి ఉపాయాల్ని తెలుసుకొని పాటిస్తుంటే ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది. మందులతోను డాక్టర్లతోనూ వ్యాధులు తగ్గిపోతాయని అనుకొంటున్నంత కాలం కడుపు మెడికల్ షాపు చేసుకోవడమే తప్ప ప్రయోజనం తక్కువగా ఉంటుందని మనవి.



9

షుగరు వ్యాధిలో మతిమరుపు లక్షణాలు

కొందరు ఇచ్చిన అప్పును మరిచిపోతారు. అది ఆరోగ్యకర మానసిక లక్షణం. ఇంకొందరు పుచ్చుకున్న అప్పు మాత్రమే మరిచిపోతారు. అది భయంకరమైన విషయం. మరిచిపోవటానికి, మరిచి పోయినట్లు కనిపించటానికి చాలా తేడా ఉంది. ఇవి మనిషి మనస్తత్వాన్ని బట్టి ఉండే అంశాలు.

మరిచిపోవటం అనే ఒక వ్యాధి కూడా రావచ్చు. వైద్యపరంగా మరిచిపోవటాన్ని డిమెన్షియా అంటారు. డిమోన్షియా లక్షణం అనేక వ్యాధుల్లో కలగవచ్చు. దాని మరొక రూపమే అల్జిమర్స్ వ్యాధి. దీన్ని 1906లో 'అలోయిస్ ఆల్జిమర్స్ మొదటగా విశ్లేషించాడు. కాబట్టి ఆయన పేరు దీనికి పెట్టారు. beta-amyloid protein అనే ప్రోటీన్ రక్తంలో పెరిగి మెదడు కణాలు దెబ్బతిని ఈ వ్యాధి వస్తుందని చాలా మంది వైద్య శాస్త్రవేత్తలు నమ్ముతున్నారు.

జ్ఞాపకశక్తి అనే పునాది మీదే మనిషి మనసు ఏర్పడింది. పాత జ్ఞాపకం ఆధారంగానే కొత్త విషయాన్ని మనం గ్రహించగలుగుతున్నాం. మనం మాట్లాడే బాష, మనం చేసే ఆలోచన, మనం అనుభవిస్తున్న సుఖదుఃఖాలు, మనం పడుతున్న కష్టనష్టాలు అన్నీ మన జ్ఞాపకాలతో ముడిపడి నడుస్తున్నవే! మేధాసంపత్తి అంతా మన జ్ఞాపకాలకు సంబంధించిన అంశాలతో రూపు కట్టుకున్నదే! దీన్నే ధారణాశక్తి అంటాం. బుర్రలో ఎంత ధరించగలిగితే అంత మేధస్సు ఉన్నట్లే లెక్క. మైసూరు పాకం అనగానే దాని రంగు, రుచి, వాసనలన్నీ కళ్ళముందు మెదులుతాయి. ఆ కళ్లముందు మెదిలేవి మన జ్ఞాపకాలు. బుర్రలోంచి ఇవి తుడుచుకు పోయాయనుకోండి. మైసూరుపాకం చేతికిస్తే, ఇదేమిటీ అంటాం. జ్ఞాపకశక్తి నశించించటం అంటే మేధాశక్తి కోల్పోవటం అని అర్థం.

ఇది షుగరు వ్యాధిలో ఎక్కువ మందిలో జరుగుతున్న ఒక నూతనాంశం. షుగరు వ్యాధిలో చాలా ఉపద్రవాలు (complications) కలుగుతున్నాయి. మెదడు

నరాల సంబంధించిన ఉపద్రవాలూ వీటిలో ఎక్కువ మెదడుకు రక్త ప్రసారం తగినంత జరగనప్పుడు మెదడు దెబ్బతినటం కూడా డిమెన్షియా కలగటానికి కారణం అవుతుంది. దీన్ని వాస్క్యులార్ డిమెన్షియా అంటారు. షుగరు వ్యాధిలో ఇది సర్వసాధారణంగా జరిగే అంశం.

కడుపులోకి తీసుకునే మందులతో చికిత్స చేసే షుగరు వ్యాధి (2వ టైపు వ్యాధి) లోడిమెన్షియా లేదా అల్జిమర్స్ అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. షుగరుని వినియోగించు కోలేకపోవటం. ఇన్సులిన్ రసాయనానికి స్పందించ లేకపోవటం అనే శారీరక అంశాలకు, మెదడు శక్తిమంతంగా పనిచేయక పోవటానికి సంబంధం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. అంటే షుగరు వ్యాధి వలన మెదడు కణాలు దెబ్బతినటం కూడా జరుగుతుందని ఈ పరిశోధనల సారాంశం. మెదడు కణాలు చనిపోవటం వలన మెదడు కృశించి పోతుంది. ఈ పరిస్థితి ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తోంది. కాబట్టి దీన్ని 3వ టైపు డయాబెటీస్ అని కూడా పిలుస్తున్నారు. గత ఏడెనిమిదేళ్ళుగా షుగరు వ్యాధిలో ఆల్జిమర్స్ లక్షణాలు గురించి ఎక్కవ పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి.

రెండో రకం షుగరువ్యాధి (Type 2 Diabeters) లో పాంక్రియాజ్ అవయవం ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని చేస్తున్నప్పటికీ శరీర కణజాలం దాన్ని తగినంతగా ఉపయోగించుకోలేకపోవటం జరుగుతుంది. దీన్నే insulin resistant Diabetes అంటారు. మెదడుకు తగినంత ఇన్సులిన్ సరఫరా జరిగినప్పుడే జ్ఞాపకాలు రూపు కట్టుకోగలుగుతాయి. (forming of memories) ఇన్సులిన్ తగినంత లేకపోతే మెదడు లోపలకి శక్తి ఉత్పత్తి తగినంత జరగక, మెదడుకు సంబంధించిన కార్యకలాపాలన్నీ మందగిస్తాయి. జ్ఞాపకాలు ఏర్పడటం కూడా వాటిలో ఒకటి. “ఇంతకు మునుపులా ఏదీ నాకు సరిగా గుర్తుండం లేదండి ! పాత విషయాలు బాగా గుర్తుకొస్తున్నాయి గానీ, ఇటీవలి విషయాలు ఎంత ప్రయత్నించినా గుర్తు రావట్లేదు” ఇలా చెప్తుంటారు రోగులు. క్రమేణా కొత్త జ్ఞాపకాలను పదిలపరచటాన్ని మానేయటమే కాకుండా, పాత జ్ఞాపకాలు తుడిచేయటానిక్కూడా ఈ పరిస్థితి దారి తీస్తుంది. ఇదంతా వయోధర్మం అనుకొంటూ ఉంటాం మనం, కానీ, మరీ పందు ముసలి తనంలో కూడా రానంత మరుపు అరవైల్లోనే వస్తున్నప్పుడు జాగ్రత్త పడాల్సిన అవసరం తప్పకుండా ఉంటుంది. ఇది మరణానికి దారితీసేంత స్థాయికి వెళ్ళవచ్చు కూడా!

షుగరువ్యాధిలో చర్మాన్నీ, పాదాలను కాపాడుకోవాలని చెప్తుంటారు వైద్యులు, కానీ జ్ఞాపకాలను కూడా కాపాడు కోవాలని చెప్పవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. రానురానూ ఆల్జిమర్స్ వ్యాధి తీవ్రత పెరుగతోన్న విషయాన్ని షుగరు రోగులకు తెలియపరచటం అవసరమే! శరీరానికి వ్యాయామం గురించి ప్రతీ వైద్యుడు తప్పకుండా రోగిని హెచ్చరిస్తారు. వ్యాయామం తగినంత ఉంటే శరీరంలో అదనంగా పేరుకు పోయిన పంచదార పదార్థాలు శక్తిగా మారుతుంటాయి. అలాగే మెదడుకి కూడా తగినంత వ్యాయామం ఉన్నప్పుడు మెదడు శక్తిమంతంగా అవుతుంది.

అందుకని మధుమేహ రోగులు బుర్రకు ఎక్కువ పని చెప్పటం ఈ రోజు నుండే ప్రారంభించాలి. ఉద్యోగ వృత్తి వ్యాపారాల్లో ఉన్న వారు ఎటు తిరిగే ఆ పని చేస్తూనే ఉంటారు గదా... అని మీరడగొచ్చు. కానీ మెదడుతో చేసే ప్రతి పనీ ఘర్షణ లేనిదిగా ఉండాలి. గతంలో ఒకసారి మనం చెప్పుకొన్నాం... నాలుగంకెలు గాల్లో వేసి, వాటిని మరో నాలుగంకెలతో హెచ్చవేసి జవాబు చెప్పమంటే కాసేపు ప్రయత్నించి జవాబు సాధించాం అనుకోండి... అందువలన మెదడు శక్తిమంతం అవుతుంది. కానీ, గాల్లో లెక్కలేసి ఈ కర్మం నాకెందు కొచ్చింది... ? ఇదంతా నేనెందుకు చెయ్యాలి..." లాంటి ప్రశ్నలతో ఎక్కువ ఆందోళన పడ్డాం అనుకోండి... అది మెదడును శక్తిహీనం చేస్తుంది. క్రమేణా మతిమరుపుకు దారితీస్తుంది.

ధీ, ధృతి, స్మృతి అని మూడు ముఖ్య అంశాల గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. 'ధీ' అంటే విషయాన్ని గ్రహించటం (Learning), 'ధృతి' అంటే గ్రహించిన సమాచారాన్ని జ్ఞాపకాల పొరల్లో నిక్షిప్తం చేయటం (processing) అంటే గుర్తు పెట్టుకోవటం, 'స్మృతి' అంటే, గుర్తుపెట్టుకున్న దాన్ని తిరిగి గుర్తు చేసుకోవటం. సరి అయిన ఆహారం తీసుకొంటూ, మెదడుకు తగిన శ్రమనూ, తగిన విశ్రాంతినీ కల్పించటం ద్వారా metal wholeness and balance ని మనం నిలుపుకోగలగాలి అందుకు మనం తెలివితేటలతో తెలివైన ఆహారం తినగలగాలి.

మనం ఏది తింటున్నామో అది మెదడును తింటోంది... What we eat may be Killing our Brain అంటున్నారిప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు. షుగరు వ్యాధిలో ఆల్జిమర్సు రావటానికి కల్తీ ఆహారపదార్థాలు, రంగులు విష రసాయనాలూ, పురుగు మందులూ కలిసిన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తినటమే ప్రధాన కారణం. నిలవ ఉంచేందుకు రసాయనాలు కలిపిన వాటిని మనకు మనం నిషేధించుకోకపోతే, అవస్థలు పడేది

మనమే! తాజాదనం లేని ఆహార ద్రవ్యాలు, ఆహార పదార్థాలూ ఖచ్చితంగా మెదడుని దెబ్బతీస్తాయి. నిలవ వుంచే రసాయనాలు కలిసిన పళ్లరసాలు, రెడిమిక్సులూ, మీల్ మేకర్లూ, మెకనోర్స్ ఇక కొత్త కొత్త పేర్లతో బజార్లో ఆకర్షణీయమైన ఆకారాల్లో ఆహార ద్రవ్యాలను అమ్ముతున్నారు. వాటి ప్రభావం మనమీద ఎలా ఉంటుందో, ఈ ప్రభుత్వాలకు వాటిమీద ఎంతవరకూ అదుపు ఉందో మనకు తెలీదు. అమెరికాలో అమ్ముతున్నారు. కాబట్టి మనం నమ్మకంగా తినేయొచ్చుననే భ్రమలోంచి మనం బయటపడాలి. అమెరికాలో కూడా మనలాంటి ఇండియన్ల కోసమే అమ్మేవి చాలా ఉన్నాయి. Junk foods పేరుతో దొరకే చెత్తని తినటం నాగరికతగా భావించుకోవటాన్ని భావదారిద్ర్యం అంటారు. ఇంత కఠినమైన మాట అంటేనే, మన బుర్రని తొలిచేసి దాని గురించి మనం బుర్రపెట్టి ఆలోచించ గలుగుతాం. రవీంద్రుడు ఒక పద్యంలో అంటాడు. "stike strike at the rout of penury in my heart..." అని! పెన్యురి అంటే దారిద్ర్యం. హృదయంలో దారిద్రాన్ని తొలగించమంటున్నాడా మహాకవి. అదే భావ దారిద్ర్యం అంటే! అపకారం చేసేవాటిని ఉన్నతమైన నాగరిక అంశాలనుకోవటం భావదారిద్ర్యానికి గొప్ప గుర్తు. షుగరు వ్యాధి వచ్చినా, అందులో ఉపద్రవంగా ఆల్జిమర్స్ వచ్చినా ఎవరికి వారే బాధ్యులు, అనాలోచిత జీవన విధానాన్ని అలవాటు చేసుకొన్న దాని ఫలితం.

మనకు దొరికే కూరగాయలూ, పళ్ళూ ఇతర సహజ ప్రకృతి వనరులన్నీ మనలో మేధా సంపత్తిని పెంచేవిగానే ఉంటాయి. వాటిని అపకారం చేసేవిగా ఇవిగో ఇలాంటి విషరసాయనాలను కలిపి ఫ్యాషను అనుకొంటూ ఆరగిస్తున్నాం.

సానుకూలమైన ఆలోచనలతో మెదడుకు పని చెప్పటం, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవటం, శరీరానికి తగిన వ్యాయామం ఇవ్వటం అనే మూడు అంశాలు ఆరోగ్యవంతమైన మెదడుని అందిస్తాయి.

మేహాంతకరసం, కళ్యాణ చూర్ణం అనే రెండు ఆయుర్వేద ఔషధాలు తప్పకుండా మెదడును సంరక్షిస్తాయి.



10

షుగరు వ్యాధికి సొరియాసిస్ ఇష్ట సఖి

షుగరు వ్యాధి కేవలం రక్తంలో షుగరు పెరిగిన వ్యాధిగానే భావించటం వలన కొన్ని ముఖ్యమైన అనుబంధ రోగాల మూలాలను గ్రహించ లేకపోతున్నాం. షుగరు వ్యాధికి అనుబంధంగా వచ్చే భయానక వ్యాధులు అనేకం ఉన్నాయి. ఈ అనుబంధ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించగానే వైద్యులు షుగరు ఉన్నదేమో చూస్తారు. ఉన్నదని తెలితే, "షుగరు ఉంది కాబట్టి, ఇలాంటి బాధలు సహజం అండీ" అంటారు వచ్చిన ప్రతి బాధనీ షుగరు మీదకు నెట్టేస్తారేమిటో రోగం వచ్చిన వాళ్ళకి అర్థం కాదు. షుగరు వ్యాధి వలన ఈ వ్యాధి వచ్చిందా... ? లేక, ఈ వ్యాధిలో భాగంగా షుగరు వ్యాధి వచ్చిందా ... ? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. వాస్తవానికి అనుబంధ వ్యాధుల విషయంలో రెండింటికీ అవకాశం ఉంది. ఒక దాని వలన మరొకటి ఏర్పడే బాధిస్తుంటాయి. సొరియాసిస్ వ్యాధికి షుగరు వ్యాధికి ఇలాంటి విడదీయరాని సంబంధమే ఉంది.

క్యాలీఫ్లవరు పువ్వు ఆకారంలో చర్మం బుడిపిలుగా విచ్చుకొని, అమితంగా దురదబెట్టే లేత గులాబీ రంగు మచ్చలు ఏర్పడి, పొలుసులు రాలుతూ ఇబ్బంది పెట్టే వ్యాధిని సోరియాసిస్ వ్యాధిగా చెప్తారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక మంది షుగరు రోగులపైన చేసిన 27 అధ్యయనాలలో చర్మంపైన పొలుసులు పెరిగే సొరియాసిస్ వ్యాధికి, రక్తంలో షుగరు పెరగటానికి సంబంధం ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు.

చర్మవ్యాధులతో బాధపడేవారిలో పదోవంతు రోగులు సోరియాసిస్ వ్యాధితోనే బాధపడుతున్నారు. వీరిలో షుగరు రోగుల సంఖ్య అత్యధికంగా కనిపిస్తోంది. సోరియాసిస్ వ్యాధి మౌలికంగా మానసిక వత్తిడుల వలన చర్మంపైన ఏర్పడే వ్యాధి. అందుకని దీన్ని సౌకోసొమాటిక్ వ్యాధిగా పిలుస్తారు. మానసిక లక్షణాల వలన

పెరిగే శారీరక వ్యాధి అని దీని భావం. అయితే, దీని అసలు కారణాన్ని కనుగొనలేకపోవటం వలన శాశ్వత చికిత్సను కూడా కనుగొనలేదు. వంశపారంపర్య కారణాలు, వైరస్ కారణాలు, మానసిక కారణాలు, ఎలర్జీ కారణాలు, కొవ్వుకు సంబంధించిన మెటబాలిక్ కారణాలు, పాంక్రియాజ్ లాంటి గ్రంథుల లోపాలు లాంటి వెన్నో ఈ వ్యాధిలో కారణాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇవన్నీ కలగలసి వస్తున్న వ్యాధి కూడా ఇది కావచ్చు.

సొరియాసిస్ వ్యాధి వచ్చిన వారి శరీరంలోని కొవ్వుకణాలలో సైటోకైన్స్ అనే అసాధారణ కణాలుంటాయి. అవి వాపును కలిగించే రసాయనాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఈ వాపు కణాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. తద్వారా ఇన్సులిన్ నిరోధకత (insulin resistance) ఏర్పడుతుంది. ఆ విధంగా సొరియాసిస్ వ్యాధి షుగరు వ్యాధిని పెంచి పోషిస్తుందని కనుగొన్నారు. కాబట్టి షుగరు వ్యాధి, సొరియాసిస్ రెండూ ఉన్నవారు ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. షుగరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారు కూడా తగు జాగ్రత్త పడాల్సి ఉంటుంది. సొరియాసిస్ రోగులకు గుండె జబ్బులు కూడా ఎక్కువగా వచ్చే ప్రమాదం ఉందనీ, బిపీ, షుగరూ రాకుండా చూసుకోవటం చాలా అవసరం అని వైద్యులు చెప్తున్నారు. సొరియాసిస్ మచ్చలు గరుకుగా ఉంటాయి. దురద పెట్టి, గోకితే చేప శరీరం మించి పొలుసులు రాలినట్టు వెండి రంగు పొలుసులు రాలుతుంటాయి. పొలుసు రాలిచ చోట సూది మొనంత గాయమై నెత్తురు చిమ్ముతుంది. గోరు గీసుకోవటం లాంటి కారణాల వల్ల చిన్న గాయమైన అక్కడ సొరియాసిస్ ఏర్పడుతుంది. తలలో సొరియాసిస్ వచ్చినపుడు అది చుండ్రు అనుకొని అశ్రద్ధ చేస్తారు. దురద పెట్టినపుడు అదిమిపెట్టి దువ్వితే దువ్వెనకు నెత్తురు జీర కనిపిస్తే అది మామూలు చుండ్రు కాదనీ, సొరియాసిస్ కావచ్చనీ అర్థం చేసుకోవాలి. చుండ్రుకన్నా సొరియాసిస్ పొలుసులు పెద్ద సైజులో పలుకులు పలుకులుగా ఉంటాయి.

చిన్న పిల్లల్లో కూడా సొరియాసిస్ రావచ్చు. శరీరంలో ఏ భాగానికైనా ఈ వ్యాధి సోకవచ్చు. తలపైన, ముఖంపైన, ఉదరభాగంలోనూ, కాళ్ళూ చేతులూ, వీపు సమస్త శరీరంపైనా సొరియాసిస్ రావచ్చు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో దీన్ని కిట్టిభ అనే చర్మవ్యాధిగా చెప్తారు. మచ్చలు ముదురు ఎరుపు రంగులోకిగానీ, నలుపు రంగులోకి గానీ మారినపుడు వ్యాధి కష్ట సాధ్యస్థితి

నుండి అసాధ్య స్థితికి వెళ్లిందని భావిస్తారు. మౌలికంగా ఇది వాత కఫ వ్యాధి. షుగరు వ్యాధి కూడా ఇవే దోషాల వలన ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి రెండు వ్యాధులకూ దగ్గరి సంబంధం ఉండటం, రెండూ ఒకదానిని ఒకటి పెంచి పోషించుకోవటం జరుగుతాయి. షుగరు వ్యాధికి చేసే చికిత్సలన్నీ సొరియాసిస్ వ్యాధికి వర్తిస్తాయి. పథ్యాలూ అపథ్యాలు కూడా రెండింటికీ ఒకటిగానే ఉంటాయి. రక్తంలో షుగరు సాధారణ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు సొరియాసిస్ కూడా అదుపులో ఉంటుంది. షుగరు పెరగటానికి ఆహార విహారాలు, మానసిక స్థితి ఎలా కారణం అవుతాయో సొరియాసిస్ పెరగటానికి కూడా అవే కారణం అవుతాయి. కాబట్టి, సొరియాసిస్ వచ్చిన వారు తమ ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోవాలి. చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసినట్టు పెద్దదిగా భావించుకొని ఆందోళన పడే తత్వాన్ని మానుకోవాలి. అతి సున్నితంగా ఆలోచించి, చిన్న వాటిక్కూడా అతిగా ఆందోళన పడటం వలన ఈ రోగులు ఢీ అంటే ఢీ అని వ్యవహరించ లేకపోతారు. వ్యవహరించాలని ప్రయత్నించినా అతి సున్నితత్వం కారణంగా నిలిచి గెలుపు సాధించలేకపోతారు.

పావలా కష్టానికి పదిపైసలు బాధపడే వారికి సొరియాసిస్ దూరంగా ఉంటుంది. షుగరు వ్యాధికూడా అదుపులో ఉంటుంది. పావలా కష్టానికి రూపాయి బాధపడే వారికి ఈ రెండు వ్యాధులూ పిలవకుండానే పలుకుతాయి. ఎవరో ఒక పిల్లవాడు లారీ కింద పడ్డాడని వార్త తెలిసినందనుకోండి... అయ్యో పాపం అనుకోవడటం మానవత్వం. అదికూడా అనుకోని వాడు రాయితో సమానం అవుతాడు కదా! కానీ, ఏ సంబంధం లేకుండానే అయ్యో అనే స్థితిలోంచి... అమ్మయ్యో అని చూసి వాళ్ళందరూ అనుకునేలా.... ఓ వారం రోజులపాటు అన్నం మానేసి దిగులుతో విచారంలో కూరుకుపోయేటంత బాధ పడ్డారనుకోండి... అదీ పావలా కష్టానికి రూపాయి బాధపడటం అంటే! అందువలన షుగరు వ్యాధి, సొరియాసిస్ వ్యాధి భయంకర రూపం దాలుస్తాయి. కృష్ణశాస్త్రి బాధ లోకానికి బాధ, లోకం బాధ శ్రీశ్రీకి బాధ అని చలం గారన్నట్లు, మనబాధ లోకానికి బాధగా మారకూడదు. అనవసరమైన ఆందోళనతో రోగాన్ని పెంచుకొని, రోగం పెరిగిందని ఆందోళనపడి, ఆందోళన లోంచి ఆందోళన లోకి పరిగెత్తే వారికి ఈ రెండు వ్యాధులూ సమానంగానే పెరుగుతాయి.

సొరియాసిస్ వ్యాధి వచ్చిన వారు షుగరు రోగం గురించీ, షుగరు రోగం వచ్చినవారు సొరియాసిస్ గురించీ మనసులో పెట్టుకొని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం అవసరం. పుల్లని ఆహార పదార్థాలు అతిగా తినటం ఈ రెండు వ్యాధులకూ చెడును కలిగించేవే ! ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన చల్లని పెరుగు, అమితంగా దుంపకూరలూ, కొత్తబెల్లం, నువ్వులూ, శనగపప్పు, మినప పప్పు, గోంగూర లాంటి పుల్లని పదార్థాలు, కొన్ని రకాల చేపలు, ముదురు కూరగాయలు ఈ రెండు వ్యాధులనూ అదుపు తప్పిస్తాయి.

కందిపప్పు, పెసర పప్పు మేలు చేస్తాయి. ఇడ్లీ, అట్టు, బియ్యం + మినపప్పు కలిసిన వంటకాలు ముఖ్యంగా షుగరు వ్యాధిలో అపకారం చేస్తాయి. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటి కూర, ఇలా పులుపు లేని కూరగాయలన్నీ లేతగా ఉంటే తినదగినవే ! కానీ, వాటిని శగనపిండితోనూ, చింతపండుతోనూ, అతిగా నూనెతోనూ కలిపి హానికరమైనవిగా వండుకొని వ్యాధులను కొని తెచ్చుకొంటున్నాం.

"creating dynamic and productive partnerships with the community" అనే అంశం ఈ రెండు వ్యాధులకూ ఒక ఉత్తమ పరిష్కారంగా శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. విద్యావ్యవస్థలో ఆరోగ్య పాఠాలను కూడా చేర్చటం వలన వ్యాధుల పట్ల అవగాహన ఏర్పడి తగ్గట్టుగా మానసిక శారీరక ఆరోగ్యం గురించి రేపటి తరానికి అవగాహన కలిగించవచ్చని కూడా శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. కేన్సరు, ఎయిడ్స్, అల్సర్లు, షుగరు, బీపి, గుండెజబ్బుల్లాంటి దీర్ఘ వ్యాధులతోపాటు, అమీబియాసిస్, కలరా, మలేరియా, టైఫాయిడ్ లాంటి వ్యాధుల అవగాహనను కనీసం పదవ తరగతి విద్యార్థులకైనా కలిగించటం ఎంతైనా అవసరం. మనం ఎలా జీవించాలో, ఎలా ఆలోచించాలో, ఎలా వ్యవహరించాలో నేర్పే చదువులు కానప్పుడు ఈ దేశంలో చదువుకున్న వాళ్ళు కూడా దీర్ఘాయుష్మంతులుగా జీవించటంలో నిరక్షరాశ్యులే అవుతారు !



11

మధుమేహవ్యాధిలో నరాలకు దెబ్బ

రక్తంలో షుగరు పెరిగితే ఏమౌతుంది ? శరీర ఊష్మానికి రక్తంలో పెరిగిన షుగరు పంచదార పాకంగా మారి రక్త ప్రవాహం మందంగా సాగుతుంది. రక్త సరఫరా మందగిస్తే, ఎన్ని అపకారాలయినా జరగవచ్చు. అలా తనకు జరగదనే భరోసా ఎక్కువ మందిలో షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు రావటానికి కారణం అవుతోంది.

షుగరు వ్యాధి ఉపద్రవాలలో నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతినటం ఒక ఉపద్రవం. దీర్ఘకాలంలోగా షుగరు పెరిగి, నరాల దెబ్బ తినటం (Nerve injury) ఇందుకు కారణం. దీన్ని సాంకేతికంగా Diabetic neuropathy అంటారు. నరాలు ఎలా దెబ్బ తింటాయనే ప్రశ్నకు సమాధానం మధుమేహ రోగులందరికి చక్కగా తెలియాలి. ఈ వ్యాధిని ఎంత అర్థం చేసుకొంటే నివారించు కోవటం అంత తేలికవుతుంది. తనకీ వ్యాధి ఎందుకు వచ్చిందో అందులో తన పాత్ర ఎంత ఉందో డాక్టరు గారిని అడిగి తెలుసుకొని, అర్థం చేసుకొని తగ్గట్టు స్పందించటం అవసరం. మన పాత్ర, మనం ప్రమేయం లేకుండా ఎవరి ముఖమో చూసి నిద్రలేచినందువలన షుగరు పెరగదు కదా !

షుగరు రోగులలో కనీసం సగం మందికి న్యూరోపతి వచ్చే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. షుగరు వ్యాధి ఎంతకాలం నుంచి ఉందో దాన్ని బట్టి ఉపద్రవాలు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా వ్యాధి వచ్చిన పదేళ్ళ నుంచీ ఇరవై ఏళ్ళ లోపు నరాలు దెబ్బతినే పరిస్థితి రావచ్చు. న్యూరోపతి లక్షణాలు రాత్రికి రాత్రి పుట్టివి కావనీ, దీర్ఘకాలంపాటు నెమ్మదిగా నరాలు దెబ్బతింటూ వస్తాయనీ, సరిగా గమనించక పోయినా అశ్రద్ధ చేసినా పూర్తిగా దెబ్బ తినటం జరుగుతుందనీ మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ న్యూరోపతిని

వాత వికారంగా పేర్కొంది. " సర్వజత్వాత్ మహామ్మ సంశ్రయాత్ అనుషంగతః/ సుబాహూ పద్రవత్వచ ప్రమేహో దారుణో గదః అంటూ మధుమేహ ఉపద్రవాలు ఏర్పడి కాళ్ళూ, చేతులూ, చర్మం నాడీవ్యవస్థలను దెబ్బతీయటం వీటన్నింటి గురించి విపులమైన వివరణ ఈ శాస్త్రంలో కనిపిస్తుంది. మేహజ వాత వ్యాధిగా దీన్ని చెప్తారు.

దెబ్బతినే వాటిలో మెదడు లోపలి నరాలు (cranial nerves) వెన్నుపాము లోపలి నరాలు, వాటి శాఖలు ముఖ్యమైనవి. మన శరీరంలో ప్రాణ ప్రదమైన కొన్ని అవయవాలు-గుండె, మూత్ర పిండాలు, మూత్రాశయం, పేగులూ ఇవన్నీ మనతో నిమిత్తం లేకుండా స్వతంత్ర ప్రతిపత్తితో పనిచేసే అవయవాలు. వాటికి వెన్నుపాము, మెదడు లోపలి నరాలే ఆలంబనగా ఉంటాయి. ఇవి చెడితే ఈ స్వతంత్ర నాడీ వ్యవస్థ కూడా చెడుతుంది. దీన్ని autonomic neuropathy అంటారు.

స్పర్శ జ్ఞానం అనేది శరీరానికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఒక రక్షణ యంత్రాంగం. స్పర్శ జ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నది వాత ధాతువు. వాతం వికృతి చెందినప్పుడు స్పర్శ జ్ఞానం దెబ్బతింటుంది. కాలినా, గుచ్చుకొన్నా, పొడుచుకొన్నా తెలియకుండా పోతుంది. ముఖ్యంగా పాదాలకు స్పర్శ తగ్గిపోతే, నిప్పు తొక్కినా, మేకు దిగినా, ముల్లు గుచ్చుకొన్నా తెలియక పుండు ఏర్పడి అది బ్రహ్మరాక్షసిలా మారి చివరకి కాలు తీసే వరకూ పరిస్థితి దారితీస్తుంది.

గుండె పోటు వచ్చినపుడు నొప్పి తెలిస్తేనే మంచిది. వెంటనే వైద్య సహాయం అందించే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ, నిశ్శబ్దంగా గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం న్యూరోపతిలో ఉంటుంది. సైలెంట్ హార్ట్ ఎటాక్ అంటారు దీన్ని. దీనివలన నిద్రలోనే పోయిన వాళ్లెందరో! అలాగే, తమ శరీరంలో కలిగే అనేక మార్పులను రోగి పసిగట్టలేక పోవటం కూడా ఈ న్యూరోపతిలో జరగవచ్చు. ఉదాహరణకు రక్తంలో షుగరు సాధారణ స్థాయికన్నా తగ్గిపోతే, రోగికి నీరసం, నిస్సత్తువ, వణుకు, దడ, చెమటలు పట్టటం లాంటి లక్షణాలు తెలుస్తాయి. దాన్ని బట్టి షుగరు మరీ తగ్గిపోయిందని కొంచెం తీపి, లేదా ఒక చాక్లెట్ తిని సరిచేసుకోవచ్చు. చాలామంది షుగరు రోగులకు ఇది అలవాటే ! కానీ, న్యూరోపతిలో ఇలాంటి లక్షణాలను గమనించలేక తెలియకుండానే కోమలోకి వెళ్ళిపోతారు. అరిచేతులు అరికాళ్లలో మంటలు, పోట్లు, తిమ్మిరి, మొద్దుబారటం లేదా తెలియవలసిన దానికన్నా ఎక్కువ

తెలిసి (hyper sensation) దూది తగిలినా, సుత్తి తగిలినంత బాధ కలగటం లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ముఖ్యంగా జీర్ణ కోశ సమస్యలు న్యూరోపతిలో ఎక్కువ బాధిస్తాయి. విరేచనం కాలేదనే చింతలోనే రోజంతా గడిపిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అయినప్పుడు అవుతుందని దాని గురించి ఆలోచించవద్దనీ డాక్టరు ఎంత చెప్పినా ఆగలేరు. అనవసరమైన విరేచనాల మందులు మింగి మరింత చేటు తెచ్చుకొంటారు. మొదటి విరేచన మాత్ర వేసుకొన్నపుడే ఇదే ఆఖరు మాత్ర అని నిర్ణయించుకోండి. లేకపోతే ఆ తర్వాత దబ్బాడు మాత్రలు మింగినా విరేచనం కాని పరిస్థితి వస్తుంది. పేగులను బలసంపన్నం చేయటం గురించి ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహా తీసుకోవటం ఉత్తమం. కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవటం తినగానే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావటం, వెళ్లినా సరిగా అవక పోవటం, ఏది తిన్నా అరగక పోవటం, గ్యాసు, కడుపలో మంట గుండెల్లో మంట నోట్లో నీళ్ళూరటం, వాంతి, వికారం లాంటి సమస్యలకు దీర్ఘకాలం షుగరు వ్యాధిని భరిస్తున్న రోగులలో కనిపిస్తే అవి పేగుల న్యూరోపతికి సంబంధించిన లక్షణాలు కావచ్చు. స్త్రీ పురుషులలో లైంగిక సమస్యలు, సెక్సు ధ్యాస మందగించటం. సంతృప్తి కలగక పోవటం, అలాగే మూత్రాన్ని ఆపుకోలేక పోవటం తెలియకుండానే బట్టలో అయిపోవటం, చెమటలు పట్టటం ఇవన్నీ షుగరు వ్యాధి ఉపద్రవాలు కావచ్చు. వైద్యుని దృష్టికి తెచ్చి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ పరిస్థితిని ధాతుక్షయంగా పరిగణిస్తుంది. సమస్త శరీర ధాతువులూ వృద్ధి చెంది, శక్తిని పెంపొందించటం ఆయుర్వేద చికిత్స ప్రధాన లక్ష్యం. తద్వారా ఉపద్రవాలను తగ్గించవచ్చు. నరాల డ్యామేజిని సరిచేయగలిగే అవకాశం కూడా ఉంది. చికిత్స అనేది వ్యక్తిగతంగా రోగి పరిస్థితి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏ చికిత్సా విధానంలో మందులు వాడుతున్న వారయినా సరే., మేహాంతక రసం అనే ఔషధాన్ని ముందునుంచే వాడుతూ ఉంటే మధుమేహ వ్యాధిలో శక్తిని కాపాడేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. తద్వారా ఈ ఉపద్రవాలను నివారించే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.



12

అరికాళ్ళలో మంటలు - ఆయుర్వేద చికిత్స

అరికాళ్ళలోనూ, అరిచేతుల్లోనూ కారం పుసినట్టు మంట పుడుతోందని రోగి చెప్పగానే వైద్యులు మొదటగా అనుమానించేది షుగరు వ్యాధిని. మధుమేహవ్యాధి వుంటేనే ఇది వస్తుందని అర్థం కాదు. ఎవరికయినా ఈ బాధ కలగవచ్చు. మౌలికంగా ఇది రక్త ప్రసార వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థలకు చెందిన వ్యాధి (Peripheral neuropathy and peripheral vascular disease). షుగరు వ్యాధిలో నరాలు, రక్త నాళాలు దెబ్బతినే అవకాశాలు ఎక్కువ కాబట్టి, ఈ వ్యాధిలో నొప్పి, మంట, తిమ్మిరి, మొద్దుబారటం ఇలాంటి బాధలతో కూడిన ఈ ఉపద్రవాన్ని ఎక్కువగా గమనించటం జరిగింది. కాబట్టి షుగరు వ్యాధి వచ్చినవారు పాదాల జాగ్రత్త ప్రత్యేకంగా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ముఖ్యంగా నడి వయసు వారిలో ఈ పరిస్థితి ఎక్కువ. షుగరు వ్యాధి ఇటీవలే వచ్చిన వారిలో కూడా ఈ ఉపద్రవం కనిపించటాన్ని బట్టి, ఇది అశ్రద్ధ చేయదగిన వ్యాధి లక్షణం కాదని అర్థం అవుతోంది.

ఎక్కువ సేపు నిలబడే ఉద్యోగాలలో ఉన్నవారికి, కాళ్ళు వ్రేలాడేసుకొని కదలకుండా కూర్చోనేవారికి, ఆహార పదార్థాలలో ఎక్కువ వేడి చేసేవి తినే అలవాటున్న వారికి వేడి వాతావరణంలో ఉండే వారికి, చెప్పులూ, సాక్సుల్లాంటివి శరీరానికి సరిపడని వారికి త్వరగా అరికాళ్లలో మంటలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఆల్కాహాలు, పులుపు వస్తువులు, పులిసినవీ, పుల్లని రుచి కలిగిన ద్రవ్యాలు ఎక్కువగా తీసుకొనే వారికి, మూత్ర పిండాల జీర్ణాశయం బలంగాలేని వారికి ఈ బాధలు త్వరగా వస్తాయి.

ఒక విధంగా ఇది నాడీ వ్యవస్థ మెదడుకు పంపించే తప్పుడు సంకేతాల వలన కలిగే వ్యాధిగా చెప్పవచ్చు. వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవారిలో, నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బవ్యాధులున్న వారికి తిన్న సందర్భంలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. షుగరు

వ్యాధి వలన గానీ ఇతర కారణాల వలన గానీ, కాళ్లలో సరఫరా అయ్యే nerves deBb నరాలు దెబ్బతినటం (nerve damage in the legs) వలన కలిగే బాధలన్నింటినీ న్యూరోపతి కూడా అంటారు. దెబ్బతిన్న నరాల పోగులు (Damaged nerve fibers) మౌనంగా కూర్చోకుండా ఓవర్ యాక్షన్ చేస్తాయి. అవసరానికి మించి చేస్తున్నప్పుడు ఎదయినా తప్పుడు సంకేతాలకు దారితీయటం సహజమేకదా ! అరికాళ్ల దెబ్బతిన్న నరాలు అతిగా స్పందించి లేనిపోనివన్నీ నూరిపోసిన మందంలాగా మెదడుకు తప్పుడు సంకేతాలను అందిస్తాయి. అరికాళ్ళలోపల పెద్ద పుండు ఉన్నప్పుడు పంపే సంకేతాలను అరికాళ్ళలోపల ఎలాంటి పుండు లేకపోయినా పంపుతాయి. నిప్పు తొక్కకపోయినా తొక్కినప్పుడు కలిగే బాధకు సంబంధించిన సంకేతాలను అందిస్తాయి. అందువలనే నిప్పు కాలినట్లు, ముల్లు గుచ్చుకొన్నట్టు, కారం పూసినట్టు, సూదులతో గుచ్చినట్టు, పుండు చెలరేగినట్టు అరికాళ్ళలో బాధలను మెదడు సంకేతాల కారణంగా శరీరం అనుభవించవలసి వస్తుంది. ఈ తప్పుడు సంకేతం ఇచ్చిన నరం దెబ్బ తిన్నట్టే కదా...! అదే nerve damage అంటే! దీని వలన తిమ్మిరి. మొద్దుబారటం లాంటివి కూడా కలగవచ్చు.

ఈ నరం దెబ్బతినటానికి కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. షుగరు వ్యాధి ముఖ్యమైంది. దీర్ఘకాలంగా మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడుతూ ఉండటం, బి విటమిను లోపం, బి6 పరిమితి మించి వాడటం, అతిగా మద్యపానానికి బానిస కావటం. థైరాయిడ్ లోపం, కొన్ని రకాల వ్యాధులు, కొన్ని రకాల మందుల వాడకం, ఆహార పదార్థాలలో కొన్ని రకాల విషరసాయనాల కల్తీలు ఇలాంటి వన్నీ కూడా ఈ బాధ రావటానికి కారణం కావచ్చు. ఒక్కోసారి అరికాళ్ళకు ఫంగస్ లాంటి చర్మ వ్యాధులు సోకటం కూడా దీనికి దారితీయవచ్చు. రక్తనాళాలు కుంచించుకు పోవటం వలన రక్తసరఫరా సరిగా జరగక నరాలు దెబ్బతిని ఈ పరిస్థితి రావచ్చు కూడా! తిమ్మిరి, మొద్దుబారటం లాంటి బాధలు అనుబంధంగా ఉండటానికి రక్తసరఫరా లోపం ప్రధాన కారణం. ఇవన్నీ కూడా షుగరు వ్యాధిలో సహజంగా కలిగే ఉపద్రవాలే ! కాబట్టి, అరికాళ్ళ మంటకు షుగరు వ్యాధిని ప్రధానంగా అనుమానించవలసి వస్తుంది. అందువలన దీన్ని డయాబెటిక్ న్యూరోపతీలో ఒక భాగంగా చెప్పుకోవచ్చు. Electromyography (EMG) అనే పరీక్ష ద్వారా కాలు లోపల కండరాల స్పందనలను పరీక్షించి నాడీ వ్యవస్థ ఎంత మేర దెబ్బతిన్నదో పరీక్షిస్తారు. అవసరమైతే నరాల బయాప్సీని కూడా చేస్తారు.

డయాబెటిక్ న్యూరోపతీని అదుపులో పెడితేగానీ ఈ పరిస్థితి ఆగదు. న్యూరోపతీ అదుపులోకి రావాలంటే షుగరు వ్యాధి అదుపులోకి రావాలి. రాత్రికి రాత్రి రక్తంలో షుగరు నార్మల్‌లోకి వచ్చినంత మాత్రాన తెల్లారేసరికి న్యూరోపతి తగ్గదు. నరాలు దెబ్బతినటానికి ఎంత సమయం పడుతుందో అవి సాధారణ స్థితికి రావటానికి కూడా అంత సమయం పడుతుంది. అందాకా తిరిగి షుగరు వ్యాధి తలెత్తకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం చాలా అవసరం. చికిత్స సఫలం అయినా విఫలం అయినా అంతా ఈ షుగరు కంట్రోలు అనే అంశం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. షుగరు వ్యాధి లేకుండా ఇతర కారణాల వలన అరికాళ్ళ మంటలు వస్తున్న వారు అయా వ్యాధులకు సమర్థవంతమైన చికిత్స తీసుకోవాలసిన అవసరాన్ని ఈ నిరూపణలు గుర్తు చేస్తున్నాయి. జరిగిన డ్యామేజీ ఏదో జరిగిపోయింది.. మరింతగా డ్యామేజీ జరగకుండా మాత్రమే చికిత్స..... అని డాక్టర్లతో చెప్పించుకొనే పరిస్థితి రాకూడదు కదా ! అందుకని, తొలిదశ లోనే జాగ్రత్త పడటం అవసరం అన్నమాట ! అరికాళ్లలో మంటలు మొదలైన రోజే నడక ప్రాధాన్యతను మనం గుర్తించాలి. అరికాళ్ళు, పాదాలకు చందనాది తైలంతో మర్ధన చేస్తూ ఉండాలి. చన్నీళ్ళలో పాదాలను ఉంచి కొద్ది సేపు ఉపశమనం కలిగించాలి. పాదాలను కూడా శరీరంలో ఒక భాగంగా భావించటం అలవరచుకోవాలి. ముఖానికి ఎంత శ్రద్ధ తీసుకొంటామో, పాదాలకూ అంత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లేకపోతే పాదాలను చివరి చూపు చూసుకోవలసి వస్తుంది. యుద్ధంలో దేశం కోసం పోరాడి కాలు కోల్పోవచ్చుగానీ, షుగరు వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేసినందు వలన కాలు తీసేశారని అనిపించుకోవటం దురదృష్టకరం అవుతుంది.

పాదాలలో ఏ తేడా కనిపించినా వెంటనే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. వేడి శరీరతత్వం ఉన్న వారికి అరికాళ్ళ మంటలు పిలవకుండానే పలుకుతాయి. అలాంటి వారు అమిత చలవనిచ్చే వంటకాలు, ఇతర ఆహార పానీయాలను తరచూ తీసుకుంటూ ఉండాలి. అరికాళ్ళలో తిమ్మిరి, సూదులతో గుచ్చినట్టు అనిపించటం, కాలి వ్రేళ్ళలో నొప్పులు, కండరాలు నులిపెట్టినట్లు బాధ, కండరాలు సన్న బడటం ఇవన్నీ నరాలు దెబ్బతింటున్నాయనటానికి గుర్తు. అజీర్తి, వాంతి, విరేచనాలు, మలబద్ధత, తల తిరుగుడు, ఒళ్ళు తూలుడు, మూత్రం సరిగా అవకపోవటం, లైంగిక అసమర్ధత, అంగస్తంభనం లేకపోవటం లాంటి సమస్యలు రానున్న న్యూరోపతికి హెచ్చరికలుగా భావించాలి.

ఆయుర్వేదంలో డయాబెటిక్ న్యూరోపతిని వాత మరియూ పిత్త దోషాల కారణంగా వచ్చే వ్యాధి లక్షణంగా చెప్తారు. వాతమూ వేడిని కలిగించే ఆహార పానీయాలను వదిలేయటం, చలవనిచ్చే వాటికి ప్రాధాన్యత నివ్వటం మొదట జరగాలి. పులుపుని త్రాచుపాము విషంగా భావించుకొని మరిచి పోవటం అవసరం. చింతపండు, మామిడికాయ, పైన్ యాపిల్, గోంగూర లాంటివి హాని కలిగించే పుల్లని పదార్థాలు. వాటికి దూరంగా ఉండాలి. పుల్లని రుచి కలిగిన ఏ ద్రవ్యమైనా అరికాళ్ళ మంట నెత్తికెక్కిస్తుంది. పులిసిన పదార్థాలు కూడా అంత హాని చేస్తాయి. పుల్లట్లు లాంటివి ఇబ్బంది పెడతాయి. ఇంక ఆల్కాహాలు సంగతి చెప్పనే అక్కరలేదు. షుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మొదట మానేయాల్సింది. మద్యపానాన్నే !

వేళకు భోజనం అలవాటు, రాత్రి జాగరణలు మానేసి శరీరానికి తగిన విశ్రాంతినివ్వటం, తెల్లవారు ఝామునే లేచి కాసేపు నడక, వ్యాయామమూ ప్రతిరోజు దినచర్యలో ఒక భాగం కావాలి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అక్కడ మెదడులో టెన్షన్ మొదలైతే, ఇక్కడ అరికాళ్లలో మంటలు మొదలౌవుతాయి. ఇవన్నీ జాగ్రత్తగా గమనించుకొంటూ ఉండాలి. షుగర్ వ్యాధిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలంటే ఈ రకమైన మనస్తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవటం అవసరం.

మధుమేహ దమన చూర్ణం, మేహాంతక రసం అనే రెండు మందులు ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నట్లు గమనించటం జరిగింది. ఈ రెండింటినీ వాడుతుంటే ఇన్సులిన్ మీద జీవిస్తున్న వారిలో కూడా మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ ఉపద్రవాలను చాలావరకు ఎదుర్కొనేందుకు అనకాశం ఉంది. ఏమయినా, డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళిన క్షణం నుంచి ఇంక బాధ్యత అంతా డాక్టరుదే... అనే ధోరణి వలన వైద్యం వ్యాపారం అవుతుందే గానీ రోగికి మేలు కలగదు. మేలు కావాలను కొంటే ఈవ్యాధి స్వరూప స్వభావాలను, దాని పూర్వాపరాలను రోగి చక్కగా అర్థం చేసుకొని అవగాహనతో వ్యవహరించవలసి ఉంటుంది. అలా వ్యవహరించాలనే ఒక ధృధ నిర్ణయం ఈ రోజే తీసుకోండి. ఆయుర్వేద మార్గంలో ఈ వ్యాధిని అదుపు చేసుకోగలగటం తేలిక అవుతుంది.



13

షుగర్ వ్యాధి - ఊబకాయం

ఆహారమే ఆయుష్షునిస్తోంది. ఆహారమే అన్ని రోగాలకూ కారణం అవుతోంది. బ్రతకటం కోసం తినటానికి, తినటం కోసమే బ్రతకటానికి తేడాని దీన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆహార ప్రభావం దాన్ని తీసుకొన్న ప్రతి ఒక్కరి మీదా తప్పకుండా ఉంటుంది. ఆహారం ఒక్కో వ్యక్తిపైనా ఒక్కో రకమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇందుకు కారణం ఆయా వ్యక్తుల శరీర తత్వాలే ! రెండు గడియారాల్లాగా. రెండు శరీర తత్వాలు కూడా ఒకేలా ఉండవు. ఎవరి శరీర తత్వం వారిది. అది వారికి వంశ పారంపర్యంగా సంక్రమించిందే ! ఎవరికి వారు "టిక్కు పెట్టి" ఎంచుకొన్నది కాదు. మనకీ పోలికలు, ఈ ముఖకవళికలు ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయో, శరీర తత్వాలు కూడా అక్కడ నుంచే వచ్చాయి. ఇప్పటికప్పుడు ఒక మాత్ర వేసి మన ముఖాన్ని చిరంజీవి ముఖంగానో, శ్రీదేవి ముఖంగానో మార్చేయటం ఎంత అసాధ్యమో, మన శరీర తత్వాన్ని మార్చగలగటం కూడా అంతే అసాధ్యం. ఊబకాయం కూడా ఇలాంటిదే ! మన ఆహార విహారాలు అందుకు దోహద పడతుంటాయి. అంతే !

లావుగా అవటానికైనా, బక్కచిక్కి పోవటానికైనా ఆహారమే కారణం అంటూ "రసనిమిత్తమేవ స్థౌల్యేం కార్శ్యచ" అని సుశ్రుతాచార్యులు ఒక సూత్రం చెప్పారు. కఫాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తినేవారు, అధ్యసనం అంటే అతిగా తిండి రంధి కలిగిన వారు, శరీర శ్రమ లేని వారూ, పగలు నిద్ర పోయేవారూ వీళ్ళకి రేపు వచ్చే స్థూలకాయం ఈ రోజే వస్తుందంటాడు. ప్రేగులలో వాత సంచారం అధికంగా ఉండటం వలన గాలిలో పెట్టిన పొయ్యి మీద వంటలాగా కడుపులో జీర్ణప్రక్రియ కూడా అస్తవ్యస్తం అవుతుంది. వెర్రి ఆకలి పుట్టడం, తిన్నది సక్రమంగా అరగక పోవటం, కొవ్వు పెరగటం, నీరసం ఏర్పడటం ఇవన్నీ స్థూలకాయంలో తప్పని లక్షణాలయి పోతాయి. కడుపులో పక్వాపక్వంగా ఉన్నా అగ్ని రసాన్ని ఆమం అంటారు. ఈ ఆమం అధిక మధురతరంగా ఉండి శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుంది.

ఇది స్నిగ్ధంగా అంటే జిడ్డుగా కూడా ఉంటుందనీ, ఈ మధురతర, స్నిగ్ధ గుణాలు శరీరంలో కొవ్వు పెరగటానికి కారణం అవుతాయనీ సుశ్రుతుడు సూత్రీకరించాడు. శరీరంలో పరిమితి దాటి కొవ్వు పెరగటానికి బలహీనమైన జీర్ణశక్తి ముఖ్యకారణం.

చిన్నపాటి కదలికకే ఆయాసం, అమితంగా దప్పిక, అతి ఆకలి, ఎప్పుడూ నిద్రపోవాలనిపించటం, అతిగా చెమటలు పోయటం. శరీరం చెమట కంపు కొట్టటం ఎక్కువగా ఒళ్ళునొప్పులు ఇలాంటి బాధలు పడే స్థూలకాయుల్ని మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. స్థూలకాయం వలన మొదటగా దెబ్బ తగిలితే మనం తరచూ చెప్పుకొనేది మన భవిష్యత్తు లేదా కెరీర్. ఉత్సాహంగా ఏ పని చేయాలన్నా చేయబుద్ధి పుట్టనీయని గుణం ఈ స్థూలకాయానికుంది. ఆఖరికి లైంగిక కార్యం విషయంలో కూడా తర్వాత చూద్దాం లెమ్మనే ధోరణి ప్రబలుతుంది. అంతేకాదు కొవ్వు ధాతువు పెరగినందు వలన ఇతర ధాతువులు ఏర్పడకుండా ఆగిపోతాయి. ఎముకలు, ఎముకల లోపలి మూలుగ, శుక్రం ఇతర జీవనీయ విలువలన్నీ తగ్గిపోయి, ఊబకాయం ఉన్నవారు శక్తి హీనంగా తయారవుతారు. అల్ప ప్రాణులుగా మారిపోతారంటాడు సుశ్రుతుడు. ఆ విధంగా ఇది సమస్తమైన వ్యాధులకు తలుపులు తెరుస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. చరకుడు కూడా దీన్ని సంతర్పణ జన్యువ్యాధి అన్నాడు. అంటే జీర్ణ శక్తిని మించి కష్టంగా అరిగే పదార్థాలను తీసుకోవటం వలన వచ్చేదని !

శక్తి ఉత్పత్తి కావాలంటే కేలరీల దహన ప్రక్రియకు కొవ్వు ఇంధనంలా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ కొవ్వు పెరిగితే దహన ప్రక్రియ ఆగిపోయి, శక్తి ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఒకేసారి బిందెడు నూనెని తెచ్చి గుమ్మరిస్తే, పొయ్యి ఆరిపోయి నట్టే శరీరంలో కూడా కొవ్వు ధాతువు పెరిగిపోతే శరీరాగ్ని చల్లారిపోతుంది. పెరిగిన కొవ్వు శక్తిగా మారక మిగిలిపోయి, స్థూలకాయం ఏర్పడుతుంది. శక్తి ఉత్పత్తి తగ్గిపోవటం వలన శరీరం శక్తి హీనం అవుతుంది.

భీమా కంపెనీలవారు, మీ ఎత్తుకు, ఛాతీకీ తగ్గట్టుగా మీ బరువు ఉన్నదా అని కొలిచి చూస్తారు. బరువు ఎక్కువ ఉంటే పాలసీ ఇవ్వటానికి జంకుతారు. సెంటీ మీటర్లలో మీ ఎత్తుని గాలి పీల్చినప్పుడు చాతి కొలతతో హెచ్చవేసి ఆ మొత్తాన్ని 240తో భాగిస్తే మీరు ఉండవలసిన బరువు వస్తుంది. ఈ కొలత ప్రకారం చూస్తే మనలో బరువు ఎక్కువ వున్న వారే అధికులని చెప్పాల్సి ఉంటుంది. మన సాంప్రదాయకమైన, శాస్త్రీయమైన ఆహార విహారాలను మనం పక్కన బెట్టి ఎక్కువ కేలరీలు కలిగినవి. ఎక్కువ నూనె కలిగినవీ ఎక్కువగా తినటం, మానసిక వత్తిడిని పెంచుకోవటం, శారీరక శ్రమని తగ్గించుకోవటం ఇవన్నీ స్థూలకాయం రావటానికి కారణాలవుతున్నాయి.

"వ్యాయామనిత్యో జీర్ణశీ యవ గోధూమ భోజనః" తగినంత శారీరక శ్రమ, తేలికగా అరిగే ఆహారం, వరికి బదులుగా బార్లీ, గోధుమలను తీసుకోవటం మంచిదని చరకుడు పేర్కొన్నాడు. శరీరానికి చెమట పట్టించే పనులు చేయమన్నాడు. రాత్రి పడుకునే సమయాన్ని తగ్గించి మనసుతో ఆలోచించే నిర్మాణాత్మక పనులు చేయాలన్నాడు. పగలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పడుకోవద్దని సూచించాడు. ఒక పూట ఆహారాన్ని కొద్దిగా తగ్గించి తినడం ద్వారా కొంత లంఘనం చేయమన్నాడు. తరచూ రక్తదానం చేయటం మంచిదన్నాడు. విరేచనాలకు వేసుకొంటూ ఉంటే పొట్టలో వాతం తగ్గుతుందని చెప్పాడు. లైంగిక కార్యంలో పాల్గొనటం వలన వొళ్ళు వస్తుందనేది అపోహ! అది కూడా స్థూలకాయాన్ని తగ్గించే శరీర శ్రమేనని చరకుడు పేర్కొన్నాడు.

బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బెండ, దొండ, వంకాయ లాంటి కూరలను ఎంత తిన్నా శరీరానికి హాని కలగదు. తేలికగా అరుగుతాయి. విరేచనం అవుతుంది. పేగులు బల సంపన్నం అవుతాయి. వాటిలో చింతపండు రసంగానీ, శనగపిండిగానీ కలిపి వండితే అవి కష్టంగా అరిగేవిగా మారతాయి. విరేచనాన్ని బంధిస్తాయి. స్థూలకాయానికి కారణం అవుతాయి.

పూర్వం కూరలో కొద్దిగా నూనెవేసి వండేవారు. ఇప్పుడు నూనెలో కూరవేసి వండటం ఒక ప్రతిష్ఠాత్మకం అయ్యింది. వేపుడు కూర లేకపోతే భోజనం చేసినట్టు కాదనుకొనే వాళ్ళే ఎక్కువ మంది ఉన్నారు. వాళ్ళు వాళ్ళకే కాదు ఇతరులకూ ప్రాణహాని కలిగిస్తున్నట్టే లెక్క ! ఇవే చిన్నపిల్లల్లో కూడా స్థూలకాయానికి కారణం అవుతున్నాయని మనం గమనించటం లేదు. ఐస్ క్రీములు, క్యాడ్బరీసుల్లాంటి చాక్‌లేట్లు, రస్నా లాంటి పానీయాలు పిల్లలకు ఇచ్చేప్పుడు వందసార్లు ఆలోచించాలి. వాళ్ళ మేలు కోరే ఇస్తున్నామా... అని!

షుగరు వ్యాధి లేకపోయినా సరే, స్థూలకాయం వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారు కూడా షుగరు వ్యాధి వస్తే తీసుకొనే జాగ్రత్తలు తీసుకోవటమే మంచిదని దీన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవాలి. మా అనుభవంలో స్థూలాంతక రసం అనే ఔషధం ఈ స్థూలకాయాన్ని కొంతవరకూ నివారించే ఔషధంగా గమనించడం జరిగింది. ఏ మందు వాడుతున్నా జాగ్రత్తలేవీ పాటించకుండా, ఒక మందు వేసుకొని ఎన్నిరోజుల్లో ఎంత బరువు తగ్గామోనని చూసుకుంటే ఉపయోగం ఉండదు. ఇవి తగ్గేవ్యాధి కాదు. మనకు మనంగా తగ్గించుకొనే వ్యాధి, తగ్గించుకోవలసిన వ్యాధి.



14

గుండె జబ్బుల్ని ఇలా తప్పించుకోండి

గుండె జబ్బులను నిర్ధారించేందుకు వేల రూపాయల ఖర్చు చేయించగలిగినన్ని పరీక్షలున్నాయి. కానీ నిర్ధారణ తరువాత నివారించేందుకు చేయగలిగిన ఉపాయాలు తక్కువ. అయ్యిందేదో అయ్యింది. ఇంక జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెప్పే పరిస్థితి. లేకపోతే ఒకటి బ్రహ్మాస్త్రం ఉంది. ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ! గుండెమార్పిడులూ, ఊపిరితిత్తుల మార్పిడులూ చేసే అత్యాధునిక యంత్రాంగం కూడా ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చింది. మన దగ్గర సొమ్ములుండాలే గానీ, కొండమీద కోతిని దింపుకు రావచ్చు. ధనికవర్గానికి ఇన్సూరెన్సులూ, పెద్ద ఉద్యోగులకు రీఎంబర్సుమెంటులూ, అల్పాదాయ వర్గాలకు " ఆరోగ్యశ్రీ"లూ ఉన్నాయి. మధ్య తరగతి వారిక ఏవీ లేవు. వాళ్ళ గురించి ఎవరికీ ఆలోచన కూడా లేదు. వైద్యం ముఖ్యంగా మధ్య తరగతికి అందని ద్రాక్ష అవుతోంది. కాబట్టి ఈ మధ్య తరగతి తమ గురించి తామే ఆలోచించు కోవాల్సిన పరిస్థితి ఈనాడు నడుస్తోంది.

భోజనాల గంట మోగంగానే నోట్లో నీళ్ళూరే స్థితి వలన రక్తంలో కొవ్వు పెరుగుతుంది. ఇంకా తేలికగా అర్థమయ్యే భాషలో చెప్పాలంటే. ఎంత తిన్నారన్నది కాకుండా, ఏం తిన్నారన్న విషయం మీద దృష్టి పెట్టటం జరగకపోతే రక్తంలో కొవ్వు పెరుగుతుంది. మూడు కప్పుల అన్నం తినండీ, ఒక కప్పు కూర తినండీ.. ఇలా కొలతలతో భోజనం చేస్తే తక్కువ తింటామనేది అపోహ మాత్రమే! తినకూడనిది రవ్వంత తిన్నా అపకారమే! అందుకనే, ఏం తిన్నారన్న దాని మీద దృష్టి పెట్టాలంటున్నాను. రక్తంలో పెరిగిన కొవ్వు రక్తప్రసారానికి లాకులు వేసి, గుండెజబ్బులకు తలుపులు తెరుస్తుంది. కాబట్టి, కొవ్వును తగ్గించే ఉపాయాలను తెలుసుకొని శ్రద్ధగా పాటించటం అవసరం. కొవ్వు లేనివీ, కొవ్వెక్కించేవి మానేయండి!

❖ ప్యాంట్లు బిగుతవుతున్నాయని, జాకెట్లు టైటవుతున్నాయని గమనించాక, ఇంక ఆలస్యం చేయకూడదు. వెంటనే తగ్గే ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తే, కనీసం అంతకన్నా బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. వీలయితే, బి.ఎమ్.ఐ (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ పరీక్ష) చేయించుకోండి. చాలా చోట్ల రూపాయ బిళ్ళతోనే బరువు చూసుకొనే యంత్రాలలో ఈ పరీక్షను కూడా చేసి మీ "బోడి ఇండెక్స్" ఎంతుందో చెప్పే ఏర్పాట్లున్నాయి. దాన్ని బట్టి ఆహార అలవాట్లు శరీర శ్రమ, మానసిక వత్తిడులను కంట్రోల్లో పెట్టుకోవచ్చు.

❖ పది రూపాయలు పెట్టి బంగాళదుంపల చిప్స్ కొనుక్కొని తినే కన్నా, ఒక యాపిల్ కాయ కొనుక్కొని తింటే ఏంతో మేలు కదా...! పదిహేను రూపాయలు పెట్టి రంగునీళ్ళూ కొన్ని విష రసాయనాలు కలిపిన కూల్ డ్రింకులు తాగే కన్నా, అదే డబ్బులకు ఒక పాలప్యాకెట్టు కొనుక్కొని, తోడుపెట్టి, చిక్కని మజ్జిగ చేసుకొని తాగితే, అంతకన్నా ఆరోగ్యం ఇంకొకటి ముంటుంది. దిష్టి కోసరం అనే బూడిద గుమ్మడి కాయని గుమ్మాలకు వ్రేలాడ కట్టడం కన్నా తురిమి, కొద్దిగా పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టుకొని కమ్మని పెరుగు పచ్చడి చేసుకొని ఉదయాన్నే తింటే అనవసరమైన ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీలాంటి టిఫిన్ల బారిన పడి ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకోకుండా ఉండోచ్చు కదా

❖ మేడమీదకు వెళ్ళేందుకు లిఫ్టెక్కినా, దిగేందుకు మెట్లదారిని ఉపయోగించటంలో కొంత తెలివి ఉంటుందని ఒప్పుకొంటారు కదా ..!

❖ తానొవ్వక, తా నొప్పించక తప్పించుకోగలిగే రీతిలో వృత్తి, ఉద్యోగ బాధ్యతలు నెరవేర్చుకోగలిగితే, బీపీలు పెరగవు, గుండెజబ్బులు రావు కదా...!

❖ బియ్యానికి ప్రాధాన్యత తగ్గిస్తే, కేలరీలు అదుపులో ఉంటాయి. గోధుమ, రాగి, జొన్న, సజ్జలను విడివిడిగా పిండి పట్టించుకొని, గోధుమ+రాగిగానీ, గోధుమ+సజ్జ గానీ కలిపి, రెండు లేక మూడు పుల్కాలు చేసుకొని తిని అప్పుడు అన్నం తింటే, సగం బియ్యాన్ని తగ్గించ గలిగినట్టే అవుతుంది. కదా !

❖ కందిపప్పు, పెసరపప్పులతో కట్టు కాచుకొంటే, అది పేగులను బలసంపన్నం చేస్తుంది.

❖ రాగిజావ, నల్ల మేక మాంసం, పక్షి మాంసాలు గుండెకు బలాన్నే కలిగిస్తాయి. కానీ వాటిని అతిగా మషాలాలతోనూ, నూనెతోనూ, చింతపండుతోనూ వండితే గుండెకు హాని కలిగేలా చేసుకొంటున్నాం. అందుకని మాంసం మానేయాలని డాక్టర్లు చెప్పవలసి వస్తుంది.

❖ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజి, క్యాలీఫ్లవర్, పొన్నగంటికూర, కొయ్య తోట కూర, గలిజేరు ఆకు, లేత ముల్లంగి దుంపలు, చాల పరిమితంగా అల్లం, వెల్లుల్లి... ఇవి తినదగినవి. గుండెజబ్బు వచ్చిందని తెలియంగానే మొదటగా చేయవలసినింది, వంటగదిలోకి చింతపండుని రానీయకుండా చేయటమే! సమస్థమైన అనారోగ్యాలకు పులుపు ప్రధాన కారణం అవుతుంది. పులుపు మూలానే, అతిగా ఉప్పు కారాలు వేసి వండవలసి వస్తోంది. అందుకని పులుపు మీద వెర్రి వ్యామోహాన్ని వదలుకోవటం అవసరం కదా...!

❖ శరీరానికి మాత్రమే కాదు, మెదడుకు కూడా తగినంత వ్యాయామం ఉంటేనే గుండె జబ్బుల్లోంచి త్వరగా బయట పడగలుగుతాం. ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు. ఓ వంద గ్రాములు తగ్గించ గలుగుతామా.... ? ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలని చెప్పేది, బుర్రని సోమరిగా ఉంచుకోమని కాదు. మనసుని కాపాడి, బాధించే ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలని! అలాంటి ఆలోచనల లోంచి బయటపడాలంటే, ఒక్కటే మార్గం మనసుకు వేరే వ్యాపకం కలిగించుకోవాలి ! ఎప్పుడూ బుర్రతో చేసే ఏదో ఒక పనిలో బిజీగా ఉండటమే ఉత్తమ పరిష్కారం. ఆ కారణంగా రెస్టు వలన కలిగే ఉపయోగం ఏమీ ఉండదు. హృద్రోగాలకు క్షుద్రవైద్యాలు ఉండవు. గుండె భద్రంగా ఉండే ఆహార విహారాలు, ఆలోచనలు మాత్రమే శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. మందుల మీద మాత్రమే ఆధార పడాలనుకొంటే గుండె జబ్బులకు అరకొర చికిత్స చేస్తున్నట్టే లెక్క !



15

ఎంతకీ మాడని పుళ్ళు - షుగర్ వ్యాధిలో చిక్కుముళ్ళు

ఇన్ని పుళ్ళుకోశాను గానీ, నా పుండు కొచ్చినంత బాధ ఎవరికీ రాలేదన్నారట... ఒక డాక్టరుగారు. నిజమే! ఎవరి పుండు బాధ వారికి తెలుస్తుంది. షుగరు వ్యాధిలో పుండు అనేది ఒక మారణాస్త్రం. దాని బారిన పడకుండా షుగరు వ్యాధి వచ్చిన రోజు నుండే జాగ్రత్త తీసుకోవటం ఒక అవసరం. పుండు గురించి మాట్లాడుకోకుండా, షుగరు వ్యాధి గురించి ఎంత మాట్లాడినా ప్రయోజనం లేదు.

పుండు త్వరగా మాడిపోతోంది కాబట్టి తమకు షుగరు లేదని చాలా మంది గుడ్డిగా నమ్ముతుంటారు. గోడ గీసుకొని డోక్కుపోయిన పుండు చర్మంపై పొరల వరకే ఉంటుంది. కదా... అనుకొంటే అదే కోతి పుండు బ్రహ్మరాక్షసి అంత అవుతుంటుంది. గడ్డం గీసుకొనేటప్పుడు బ్లేడు గీసుకొని తెగినంత గాయం చాలు కొంపలంటించటానికి !

శరీరంలో గ్లూకోజు నిల్వలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, ఆ శరీరం గ్లూకోజుని సరిగా ఉపయోగించుకోలేనందువలన పుండును మాడేలా చేసుకునే శక్తి ఆ శరీరానికి తగ్గిపోతుంది. శరీరం షుగరుని పూర్తి స్థాయిలో ఉపయోగించుకోలేక పోవటమే షుగరు వ్యాధి అంటే! అందువలన నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతినటం (న్యూరోపతి), వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవటం, రక్తనాళాలు సాగే శక్తి పరిపక్వ స్థితిని పొందకుండానే నశించి పోవటం వలన అది మాడని పుండుగా మిగిలి పోతుంది. షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో కనీసం నూటికి పదిహేనుమంది ఈ మాడని పుళ్లతో బాధపడ్తున్నారు.

షుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత, ఈ న్యూరోపతి, అలాగే రక్తనాళాలు మూసుకు పోవటం లాంటి లక్షణాలు శరీరంలో కలిగే వరకూ, పుండు బాగానే తగ్గుతుంది. అందుకని, పుండు మాడటాన్ని ఒక కొలబద్దగా తీసుకొని, తనకు షుగరు వ్యాధి వచ్చి ఉండదనో, షుగరు పెరిగి ఉండదనో అంచనా వేసుకొంటే అది పొరబాటే అవుతుంది.

మిగతా శరీరంలో పోలిస్తే పుండు పడే గుణం కాళ్ళకు ఎక్కువగా ఉంటానికి కాళ్లలో రక్త సరఫరా తగ్గిపోవటం ముఖ్య కారణం. పాదాల మీద వచ్చే పుళ్ళు ఎక్కువ ప్రమాదకరంగా ఉంటాయి. మోకాలి క్రింద భాగంలో ఎక్కడ వచ్చినా పుండు తేలికగా తగ్గదు. పాదాల పైన చర్మం మృదుత్వం కోల్పోయి బిరుసుగా అవటం, పాదానికి సరఫరా అయ్యే నరాలు స్పర్శని సరిగా గ్రహించ లేకపోవటం, చూపు సరిగా ఆనక నిప్పునో ముల్లునో పొరబాటున తొక్కటం.. ఇలాంటి కారణాలు కాళ్ళ దిగువ భాగాన పుళ్ళు ఏర్పరచి అవి త్వరగా తగ్గకుండా చేస్తాయి. చివరికి ఆ కాలుని తీసివేసే దాకా పరిస్థితిని నడుపుకు పోతాయి. ఇది షుగర్ రోగుల విషయంలోనే ఎక్కువ జరుగుతోంది కాబట్టి, ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారు జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పవలసి ఉంది.

ప్రాణ వాయువు నిండిన రక్తాన్ని పుండు చుట్టూ ఉన్న కండరాలు, ఇతర కణజాలాలకు మళ్ళించ గలిగితే పుండు త్వరగా మాడుతుంది. పొగ త్రాగటం, పొగాకు ఉత్పత్తులను వాడటం, జర్దాల్లాంటివి నమలటం. నశ్యం వగైరా అలవాట్లు పుండుని మాడకుండా చేస్తాయి. ఇంట్లో పుండు రోగులు బాధపుడ్తున్నప్పుడు పెద్దవాళ్ళు ఇంట్లో సిగరెట్లు త్రాగకుండా ఉండటం అవసరం. పరోక్షంగా పొగని పీల్చేవారు కూడా పొగత్రాగే వారితో సమానంగానే పొగాకు దుష్ప్రభావాలను అనుభవించ వలసి వస్తుంది. రక్తనాళాలు సన్నబడటానికి కూడా ఇదే కారణం అవుతుంది. చర్మం పైపొరలకు సంబంధించిన నాడీ వ్యవస్థలు సరిగా పనిచేయక పోవటం వలన (పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి) కూడా పుళ్లు మాడవు.

రక్తంలో షుగరు కంట్రోల్లోనే ఉన్నప్పటికీ, పది నుండి పదిహేను సంవత్సరాల కాలంగా షుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి ఈ రక్త ప్రసరణ బాధలు ఎక్కువ మందిలో సహజంగానే వస్తూ ఉంటాయి. రక్తనాళాలు దెబ్బతినటానికి దీర్ఘకాలం షుగరువ్యాధి ఉండటమే అసలు కారణం. కంట్రోలు అనేది సరిగా లేకపోతే అది అంతకన్నా ముందే రావచ్చు కూడా! రక్తంలో షుగరు, కొవ్వు పదార్థాలు, మాసంకృత్తులు అవి ఉంవలసిన స్థాయికన్నా ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు రక్తం చిక్కబడి ప్రవాహ వేగం మందగిస్తుంది. రక్తం గడ్డకట్టే ప్రక్రియలో తోడ్పడే అంశాలు సరిగా పనిచేయక పోవటం వలన కూడా రక్తనాళాలు దెబ్బ తింటాయి. చిన్న రక్తనాళాల్లో ఇలా జరిగినప్పుడు దాన్ని మైక్రోవాస్క్యులార్ వ్యాధి అన్న, పెద్ద రక్త నాళాలలో జరిగినప్పుడు

మాక్రోవ్యాస్క్యులార్ వ్యాధి అని పిలుస్తారు. కాలి కండరాలు పట్టేసి, నడవటం కష్టంగా ఉండే పరిస్థితి కూడా కాలు కండరాలకు రక్త సరఫరా జరక్కపోవటమే కారణం. షుగరు వ్యాధి లేకపోయినా ఇది కలగవచ్చు. ఇంటర్ మిట్టేంట్ క్లాడికేషన్ అనే వ్యాధిగా దీన్ని చెప్తారు. కాలు కండరాల లోపలి రక్తనాళాలలో ఇది జరిగినపుడు పాదాల తిమ్మిరి, మొద్దుబారటం, నొప్పి, పోట్లు ఉంటాయి. దూదిపై నడిచినట్టుంటుంది. తిమ్మిరెక్కినందువలన నడవలేకపోవటం, పాదాల్లో సూదులతో గుచ్చినట్టు పోట్లు చర్మం మొద్దు బారటాల వలన కాలినా, గుచ్చుకున్నా తెలియదు. తెలియనంత మాత్రాన కాలేది కాలక మానదు కదా ! కాలినది పుండు అవకా తప్పదు. ఆ పుండు ఒక పట్టాన మాడదు. చివరికి అదే పెనుభూతమై వెంటాడి కాలు తీసే దాకా కథని నడిపిస్తుంది. చిన్న గాయంగా ఉండగానే కాలు పోతుంది జాగ్రత్త అనే వైద్యుల హెచ్చరికని పెడచెవిని పెట్టకుండా ఉంటే ఎంత బావుండేది!

ప్రతిరోజు పాదాలను పరిశీలనగా చూసుకొని ఎక్కడైనా బొబ్బగానీ, ఎరుపుతో కూడిన వాపుగాని, మంటగానీ ఉన్నాయేమో గమనించాలి. చీము పొక్కులు, దురద పొక్కుల్లాంటివి వస్తున్నాయేమో గమనించు కోవాలి. చర్మం మృదుగా ఉండేందుకు పాదాలను, ముఖ్యంగా అరిపాదాలను ఎపుడూ నూనెతో మర్దనా చేయండి. రాత్రి పడుకోబోయేముందు నూనె మర్దానా చేసుకొంటే అది మెదడును, కళ్లను, నాడీ వ్యవస్థను బల సంపన్నం చేస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. ఇంట్లో నడిచేందుకు కూడా మెత్తని చెప్పులు విడిగా వాడండి. స్పర్శ సరిగా తెలియని వారు ఇంట్లో చెప్పులు వాడి తీరాలి. చెప్పులు లేకుండా కటిక నేల మీద కాలు పెట్టకండి. వ్రేళ్ళను కూడా మూసి ఉండే చెప్పులు లేదా సగం బూట్లు వేసుకోవటం మంచిది. వ్రేళ్ళకు ఎదురు దెబ్బలు తగలకుండా కాపాడు కోవటమే ఇక్కడి ముఖ్య విషయం. చెప్పు లోపలకు దిగిన ముల్లు లేదా మేకు లాంటివి కూడా అరిపాదాలకు గాయాలు చేస్తుంటాయి. అలాంటివి చెప్పులో దిగి ఉన్నాయేమో గమనించుకోండి కాటన్ సాక్స్ వాడటం మంచిది. పాదాలను మూడు పూటలా యాంటీ సెప్టిక్ సబ్బులతో శుభ్రం చేసుకోవటం, బీరపీచు స్క్రబ్బర్లతో అరిపాదాల అంచులనూ, మడమ భాగాన్ని బాగా రుద్ది శభ్రం చేసుకోవటం వలన ఫంగసు శుభ్రం అయి పాదాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రవరోపణ చికిత్సలు, వ్రణ శోధన చికిత్సల పేర్లతో అనేక సూత్రాలను చెప్పింది. అన్నింటికన్నా ముందు రక్తంలో షుగరు స్థాయి సమానంగా ఉండేలా చూసుకోవటం అవసరం. తగిన వ్యాయామం. వాత దోషాన్ని కలిగించని ఆహార విహారాలు పుండు త్వరగా మాడేందుకు తోడ్పడతాయి. పసుపు కొమ్ములు, గింజ తీసేసిన ఉసిరికాయల ఎండు బెరడు సమానంగా కలిపి మర పట్టించుకొని ఆ పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో ప్రతిరోజు రెండు పూటలా తీసుకొంటూ ఉంటే పుండు మాడే ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది.

అనేక మంది రోగులపైన ప్రభావాన్ని చూసిన మీదట మేహాంతక రసం, మధుమేహ దమన చూర్ణం అనే రెండు మందులు విడవకుండా వాడుతుంటే రక్తప్రసారం వేగవంతం కావటం, పుండు వేగంగా తగ్గటం, షుగరు స్థాయి కంట్రోల్లోకి రావటం లాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతున్నాయి. రోగి తీసుకొనే జాగ్రత్తలు, రోగి శరీర పరిస్థితి, వ్యాధి నడిచిన కాలాల్ని బట్టి చికిత్సా ఫలితం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇన్సులిన్ వాడకం తప్పని సరి అని డాక్టరుగారు చెప్పినప్పుడు చాలా మంది రోగులు ఒకసారి ఇన్సులిన్ తీసుకొంటే జీవితం అంతా తీసుకోవాల్సి వస్తుంది లాంటి అపోహలు పెట్టుకొని వైద్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. డాక్టరు గారు చెప్పిన దానికన్నా ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగే వారిని పుండు రాక్షసి ఏమీ చెయ్యలేదు.

పథ్యం చెయ్యటం అనేది మనిషి ధర్మం కాదన్నట్టు ఆలోచించే వారున్నారు. పథ్యం చెయ్యకుండా, వ్యాయామం చెయ్యకుండా, నా పద్ధతిలో నేను జీవిస్తుంటాను. నాకు మళ్ళీ షుగరు కన్పించకూడదు. అలాంటి మందివ్వాలని అడిగే రోగులు మాకు తరచూ తగులుతూనే ఉంటారు. గమ్మత్తేమిటంటే ఇదే రోగి అనేక మంది డాక్టర్లకు తగులుతాడు. డాక్టర్లని, మందుల్నీ రోజూ మారుస్తూ ఉంటాడేగానీ తన మాత్రం మారనంటాడు. సాగినంత కాలం వారిదే రాజ్యంగా ఉంటుంది. సాగని రోజున ఆగిపోయేది రక్తప్రసారమే! మాడని పుళ్ళు, ఓటి పాదాలతో జీవితం కదలటం గగనం అవుతుంది. అందుకని షుగరు వ్యాధి వచ్చిన తొలి రోజునే పాదాల భద్రత గురించి ఆలోచించటం మొదటి కర్తవ్యం.



16

రక్తప్రసారాన్ని దెబ్బతీసే షుగర్ వ్యాధి!

ఈ విషయాల్ని ఇలా ఉంచితే షుగర్ వ్యాధిలో ప్రధానమైన ఉపద్రవం... రక్తప్రసారం దెబ్బతిని, అనేక ఇతర లక్షణాలు కల్గుతుంటాయి. ఇక్కడ ప్రధానంగా వాటి గురించి చర్చిద్దాం.

కేవలం షుగర్ వ్యాధి కారణంగా రక్త ప్రసరణం సరిగా జరగకపోవడం అనేది షుగర్ వ్యాధి ఎంత కాలం నుంచి ఉన్నదనే విషయం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్లో ఉన్నప్పటికీ, ఈవ్యాధి పది సంవత్సరాల పై నుంచి ఉన్నట్లయితే, రక్తనాళాల జబ్బులు త్వరగా వచ్చేస్తాయి. 30 సంవత్సరాల నుంచి షుగర్‌వ్యాధి ఉన్నవారికి దాదాపు అందరికీ తప్పనిసరిగా రక్తనాళాలు దెబ్బతిని అనేక ఇతర బాధలు కలిగి తీరతాయని ఆధునిక వైద్య గ్రంథాలు చెప్తాయి.

2. రక్త నాళాలు దెబ్బతినడం వలన కలిగే లక్షణాలను వ్యాస్కులర్ డిసీజెస్ అంటారు.

3. పది సంవత్సరాలలోపు వారికి కూడా రక్త షుగర్ సరిగా కంట్రోల్లో లేకపోతే వ్యాస్కులర్ వ్యాధులు వచ్చి తీరతాయి.

4. రక్తంలో కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు వగైరా ఈ వ్యాస్కులర్ వ్యాధి లక్షణాల కారణంగా నిలబడతాయి.

5. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారు పొగత్రాగే అలవాటును కొనసాగించినట్లయితే రక్తనాళాల వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగ బైటపడతాయి.

6. రక్తం సరిగా గడ్డకట్టక పోవడం కూగా జరగవచ్చు. అంటే రక్తాన్ని గడ్డకట్టించే అంశాలు సరిగా పనిచేయక పోవచ్చన్నమాట.

7. చిన్న చిన్న రక్తనాళాలలో ఈ పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు మైక్రోవాస్కులర్ వ్యాధి అని, పెద్ద రక్తనాళాలలో వచ్చినప్పుడు మాక్రో వ్యాస్కులర్ వ్యాధి అని అంటారు.

8. గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాల వ్యాధులు వస్తాయి. ఎంజైనా, మయోకార్డియాక్ ఇన్‌ఫార్‌క్షన్ వంటి గుండె జబ్బులు షుగర్ వ్యాధి వున్న వారికి రావడానికి కారణం ఈ వాస్కులర్ డిసీజెస్ రావడమే!

9. కీళ్ళనొప్పులు షుగర్‌వ్యాధిలో సహజం అనీ, అవి మామూలుగా అందరికీ వచ్చేవేననీ, తప్పవనీ మనవాళ్ళు సరిగా పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా వదిలేస్తుంటారు. INTERMITTENT CLAUDICATION అనే వ్యాస్కులర్ వ్యాధిగా దీన్ని చెప్తారు.

10. ఇది ఇక్కడితో ఆగక కాలుకి సంబంధించి రక్తనాళంలో ధమని లోపల రక్త ప్రసారాన్ని అడ్డుకున్నదనుకోండి.... పాదాల వేళ్ళు తిమ్మిరి, నొప్పి మొదలై బాధిస్తాయి.

చిన్న గాంగ్రీస్ (గడ్డ) లాంటిది పుట్టుకొచ్చి ఎంత చికిత్స చేసినా తగ్గక నెమ్మదిగా ఆ కాలి వేలిని తీసేయాల్సి వస్తుంది.

క్రమేణా పాదాన్ని ఆపైన పూర్తికాలుని తీసి వేయవలసిన పరిస్థితులు రావడానికి రక్త ప్రసారం వృద్ధి చెందేలా ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడమే కారణంగా వైద్యులు చెప్తారు. షుగర్ వ్యాధిలో ఇలాంటివి మామూలేనని సరిపెట్టుకోవడం వలన కాలుని త్యాగం చేయవలసి వస్తుంది.

11. పక్షవాతం కూడా పెద్ద రక్తనాళాలలో జరిగే తేడాల వలన వస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవంగా కొద్దిమందికి పక్షవాతం రావచ్చు.

12. వయసు పైబడుతున్న కొద్దీ షుగర్ వ్యాధి సహజంగానే అనేక రక్తనాళాల వ్యాధులకు కారణం అవుతుందని ఈ నిరూపణలను బట్టి మీరీపాటికి గ్రహించే ఉంటారు.

13. షుగర్ వ్యాధిలో బీ.పీ. పెరగుదలని శక్తివంతంగా అదుపు చేయలేకపోతే గుండె కవాటాలు దెబ్బతిని గుండె జబ్బు వచ్చేందుకు అధిక అవకాశం ఉందని మనవి.

14. చిన్న రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వలన కంటిలోపల చాలా మార్పులు కలుగుతాయి. "రెటినోపతి" అనే వ్యాధి ఏర్పడుతుంది ఇందువలన.

మూత్రపిండాలలో సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వలన మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. దానికి కారణం ప్రత్యక్షంగా గానీ, పరోక్షంగా గానీ షుగర్ వ్యాధే కదా!!

15. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో మగవారిలో వయసు, ఆడవారిలో బీ.పీ ఎక్కువగా రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తాయని కొన్ని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

16. రక్తంలో షుగర్ శాతం, కొవ్వు శాతం, క్రియాటినిన్ శాతం... వీటిని తరచూ పరీక్ష చేయించుకొంటూ అవి నార్మల్‌గానే ఉన్నాయో లేదో చూసుకోవాలి.

లేకపోతే ఆకస్మాత్తుగా ఏదో ఒక పెను విపత్తు ముంచుకొస్తుంది. షుగర్ వ్యాధికి, దాని ఉపద్రవంగా వచ్చే రక్తప్రసార వ్యవస్థకు సంబంధించిన ఈ వ్యాధులకు గల ఈ సంబంధాన్ని మొదటగా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగులు సరిగా అర్థం చేసుకోలేని పక్షంలో అనార్థాలు చాలా వస్తాయి. ఈ పరిస్థితి రాకుండా సాధ్యమైనంతగా మనం నిరోధించగలగాలి.

షుగర్ వ్యాధిలో మనం తరుచూ గమనించే లక్షణాలు

మూత్రం అధికంగా వెళ్ళడం, నీరసం, నిస్సత్తువ, అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు, శరీరమంతా కారం పూసుకున్నట్లు మంట పుట్టడం, నొప్పులు, ఎక్కడివక్కడ కీళ్ళన్నీ పట్టేసినట్లనిపించడం, ఏ పని చెయ్యాలన్నీ ఉత్సాహం లేకపోవడం, పని సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం, లైంగికంగా కూడా ఉత్సాహం లేకపోవడం, అసమర్థత, మనిషి నిస్తేజంగా, రోగిష్టిమారి వ్యక్తిలాగా అయిపోవడం, దడ, ఆయాసం, ఏ బాధ వచ్చినా ఒక పట్టాన తగ్గకపోవడం.. ఇలా ఎన్నో రకాల బాధలు మనం అనేక మందిలో గమనిస్తూ ఉంటాం.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలన్నింటినీ వివరిస్తూ, వాటితో పాటుగా అనేక మూత్రశయ వ్యాధులు వాతవ్యాధులు, ఊపిరితిత్తులలో వ్యాధులు, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధుల గురించి కూడా వివరిస్తూ వీటన్నింటకీ ఒకే సమాధానంగా "మేహాంతక రసం" అనే ఔషధాన్ని "వైద్య చింతామణి" అనే వైద్య రంగం ప్రకటించింది.

'మేహాంతక రసం' అనే దివ్య ఔషధం మధుమేహ వ్యాధిలో వచ్చే ఉపద్రవాలను అదుపులో పెట్టగలదని ఈ వైద్య చింతామణి అనే వైద్య గ్రంథం హామీ ఇస్తోంది.

1. మేహాంతక రసం అతిగా మూత్రం అవడాన్ని అరికడ్తుంది.

2. మేహాంతక రసం శరీర అవయవాలలో మంటను తగ్గిస్తుంది.

3. మేహాంతక రసం వాతదోషాన్ని తగ్గించి నొప్పులు, పోట్లు రాకుండా అపుతుంది.

4. ముఖ్యంగా మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ పోవడం, శరీరానికి నీరు పట్టడం, మూత్రపిండాలలో రక్తనాళాల వ్యాధులు ఏర్పడటం వంటివి షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడినప్పుడు 'మేహాంతకరసం' బాగా పనిచేస్తుంది.

5. 'డయాబిటిస్ న్యూరోసిస్ వలన షుగర్ వ్యాధి వాత లక్షణాలు పెరుగుతాయి. నొప్పులు, పోట్లు, జ్ఞానేంద్రియాలు వాటి పని సమర్థతని కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలను డయాబిటీస్ న్యూరోపతి అంటారు.

దీన్ని నరాలు దెబ్బతినడం అని తేలికగా అర్థం అయ్యే బాషలో చెప్పవచ్చు. వీటిని వాత మేహలక్షణాలుగా ఆయుర్వేదం చెప్తోంది. మేహాంతక రసం ఈ వాత మేహ వ్యాధి పైన బాగా పనిచేస్తుంది.

6. దగ్గు, కళ్లెపడడం, ఊపిరితిత్తుల బలహీనత, క్షయవ్యాధి వంటివి షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడినప్పుడు 'మేహాంతకరం' ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా వాడవలసి ఉంటుంది.

7. రక్తప్రసారం సక్రమంగా జరగడానికి ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులకు అదనంగా మేహాంతక రసం ఔషధాన్ని వాడితే మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

8. షుగర్ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలను అరికట్టడానికి మేహాంతక రసం సరియైన ఔషధం !!

9. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారికి నీరసం, నిస్సత్తువలను పోగొట్టి శరీరానికి ఉత్తేజం కల్గించడానికి 'మేహాంతకరసం' అమృత తుల్యంగా పనికి వస్తుంది. శరీరంలో శక్తి ఉత్పన్నం చేయడానికి ఇది తిరుగులేని ఫార్ములా!!

10. ఈ మేహాంతక రసం ఔషధాన్ని ప్రొద్దున వేసుకొని సాయంత్రం షుగర్ ఎంత తగ్గిందని చూడకండి. రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని తగ్గించే ఔషధాల్ని హైపోగ్లైసీమిక్ ఏజెంట్స్ అంటారు. ఈ సందర్భంలో కడుపులోకి వాడే ఇంగ్లీషు మందులే ఈ హైపోగ్లైసీమిక్ మందులు!

మేహాంతక రసం అలా హైపోగ్లైసీమిక్ ఔషధం కాదు. ఇది షుగర్ వ్యాధికి కారణమయ్యే దోషాల్ని అదుపులో ఉంచి, శక్తి ఉత్పన్నం చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. షుగర్ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాల్ని నిరోధిస్తుంది. మొత్తంగా ఇదీ దీని ప్రయోజనం.

కాబట్టి అవసరం అయితే, రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు హైపోగ్లైసీమిక్ ఔషధాలను వాడుతూనే అదనంగా మేహాంతక రసం కూడా వాడండి.



17

షుగర్ వ్యాధిలో హడావిడి చికిత్సలు వద్దు

జ్వరం అనేది కేవలం సూక్ష్మజీవుల కారణంగానే వస్తుందనేది ఒక అపోహ. ఈ కారణంగానే సూక్ష్మజీవుల దాడి లేని సందర్భాలలో కూడా అనవసరంగా యాంటీబయాటిక్స్ వాడటం జరుగుతూ ఉంటుంది. జ్వరానికి రకరకాల కారణాలలో సూక్ష్మజీవుల దాడి అనేది ఒక కారణమే గానీ, అది మాత్రమే కారణం కాదు.

అన్ని రకాల జ్వరాలలోనూ ఒకే రకం లక్షణాలు కనిపించవు. ఉదాహరణకు జ్వరం వచ్చే తీరు రకరకాలుగా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఒళ్ళంతా విపరీతమైన నొప్పులు ఒకసారి ఉన్నట్టు, ఒకేసారి లేనట్టు బాధపెడతాయి. దీన్ని "ఆగమాపగ క్షోభ" అంటాడు బసవరాజీయం అనే వైద్య గ్రంథంలో. ఇలా వచ్చినప్పుడు శరీరంలో వాతదోషం ఎక్కువగా ఉన్నదని అర్థం. నోట్లో నీళ్ళూరటం. అరుచి, అజీర్తి, కీళ్ళన్నీ పట్టుకు పోయినట్టుండటం ఇవన్నీ వాతజ్వరంలో కనిపిస్తాయి.

ఒక్కోసారి కాళ్ళూ చేతులూ ఇతర శరీర భాగాలలో మంటలూ, పోట్లూ ఉంటాయి. దీన్ని సర్వాంగ దాహం అంటారు. తల తిరుగుడు, నోరు పొక్కి పోవటం, నోరు చేదు, దప్పిక లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పైత్య దోషం(ఎసిడిటీ) వలన కలిగే జ్వరంలో ఇవి కనిపిస్తాయి.

ఇంకొకసారి ఒళ్ళంతా బరువెక్కినట్టు ఉంటుంది. దీన్ని స్తైమిత్యం అంటారు. దగ్గు జలుబు, నోరు తియ్యగా ఉండటం, అన్నం సహించక పోవటం అలాంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. గొంతులో గాలిపీల్చుకొంటున్న శబ్దం గురగురమని రావటం, అతి నిద్ర, మత్తుగా ఉండటం, ఇవన్నీ కఫం పెరిగినప్పుడు కలిగే లక్షణాలు.

వీటన్నింటికీ యాంటీ బయటిక్స్ వాడటం అనేది మొదటి రోజునే తేల్చాల్సిన అంశం ఎంత మాత్రమూ కాదు. జ్వరం వచ్చినపుడు కీళ్ళ నొప్పులు ఉన్నాయా..

మంటలున్నాయా లేక కఫ కారణాలున్నాయిా అనేది చూసుకొని ఆ దోషానికి తగ్గట్టుగా ఆహార విహారాలను సరిచేసుకొంటే జ్వరం చాలా వరకూ తగ్గిపోతుంది. అంతేగానీ, అన్నీ తినొచ్చు, అన్నింటికన్నా పెద్ద యాంటిబయాటిక్ వాడవచ్చు అనే ధోరణిలో చికిత్స తీసుకొంటే అది రోగికి అనేక రకాలుగా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. అవసరసంగా యాంటీబయాటిక్స్ వాడటం వలన అత్యవసర పరిస్థితిలో అవి పనిచేయకుండా పోయే ప్రమాదం మొదటిది. యాంటీబయాటిక్స్ వలన ఉపద్రవాలు కలగటం రెండవది. రోగానికి కారణమైన ఆహార విహారాలను మార్పు చేయకపోవటం వలన జ్వరం తగ్గకపోతే, మరింత పెద్ద యాంటీబయాటిక్స్ వాడటం రోగికీ మేలు కలిగించే అంశం కాదు.

ఒక్కోసారి రెండు లేక మూడు దోషాలు కూడా కలిసి జ్వరాన్ని తీసుకు రావచ్చు. అలాంటప్పుడు వాత పిత్త కఫదోషాలలో రెండుగానీ, మూడూగానీ కలిసిన లక్షణాలు కన్పించవచ్చు.

ఈ దోషాలు ఎందుకు పెరుగుతాయి. మిథ్యాహార విహారాల వలన కలుగుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. ఆహారపు అలవాట్లు ఆరోగ్యకరంగా లేకపోవటం, జీవించే పరిసరాలు, వాతారణం లాంటివి మనకు వ్యతిరేకంగా ఉండటం, అర్థరాత్రి దాకా టీవిలకు అంటుకు పోవటం, ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఏది పడితే అది తినటం ఇవన్నీ మిథ్యాహార విహారాలే ఔతాయి. ముందు ఈ కారణాల్ని ఆపాలి కదా !

రోగాన్ని ఎగదోయకుండా ఉంటే శరీరమే రోగాన్ని అదుపులోకి తెచ్చుకొంటుంది. కానీ, జ్వరం వచ్చినవారు ఈ సూత్రాన్ని విస్మరిస్తున్నారు. వీటన్నింటికీ జీర్ణశక్తి విఫలం కావటమే ముఖ్య కారణం. కేవలం అజీర్తి కారణంగా కూడా జ్వరం రావచ్చు. అలా వచ్చినపుడు మొదట కడుపులో అగ్ని చల్లారిపోయిన సంగతి రోగికి చక్కగా తెలిసిపోతుంది. అమితంగా ఆవులింతలు వస్తుంటాయి. కీళ్ళల్లో నొప్పులు పుడతాయి. నాలిక మీద తెల్లని పొర ఏర్పడుతుంది. పడుకొని ఉన్నప్పుడు గొంతులోంచి పుల్లని రసం ముక్కుల్లోకి ఎగిరి దూకినట్టనిపిస్తుంది. దీన్ని రిఫ్లక్స్ ఈసోఫాగైటిస్ అంటారు. అందువలన ముక్కుల్లోంచి గొంతుదాకా విపరీతంగా మంటపుడతుంది. వాంతి వికారం ఏర్పడతాయి. ఈ లక్షణాలను పరిశీలిస్తే వాత, పైత్య, కఫదోషాలు మూడింటి లక్షణాలు అజీర్తి వలన కలుగుతాయని అర్థం అవుతుంది. వీటికి ప్రాథమికంగా జీర్ణశక్తిని పెంచే చికిత్స చేయటం, అజీర్తికి కారణమౌతున్న దోషాలను తొలగించటం,

అగ్ని బలాన్ని కాపాడు కోవటం అనేవి జరగాలి. అప్పుడు వాటికవే జ్వర లక్షణాలు తగ్గుతాయి. కానీ, జ్వరం రాగానే ఇదే అదను అన్నట్టు హైయర్ జెనరేషన్ యాంటీ బయాటిక్స్ వాడేయటం వలన అపకారాలే ఎక్కువ జరుగుతాయి. జ్వరం వచ్చిన వ్యక్తి ఇలాంటి హడావిడి చికిత్సల కోసం వైద్యులపైన వత్తిడిని కలిగించకుండా ఉండాలి.

జ్వరం ఏ కారణం వలన వచ్చిందో అన్ని సందర్భాలలోనూ వెంటనే తెలియపోవచ్చు. వెంటనే అలా నిర్ధారించటం కూడా సరికాదు. ఒకరోజు ఫ్లూ అనుకొని, ఒక రోజు మలేరియా అనుకొని, ఒకరోజు టైఫాయిడ్ అనుకొని, ఇలా రోజుకో డాక్టరుని మార్చటం వలన ఇలాంటి ప్రమాదాలు ఎక్కువ జరుగుతాయి.

❖ మన శరీర తత్వం గురించి మన ఫ్యామిలీ డాక్టరు గారికి బాగా తెలిసి ఉంటుంది కాబట్టి, హడావిడి చికిత్సలతో మన శరీరం పాడు కాకుండా ఆయన కాపాడతారు. అందుకని నమ్మకమైన ఇంటి డాక్టరుగారిని ఏర్పరచుకుని ఆయన సలహాలు పాటించండి.

❖ వ్యాధి స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకోండి. తగిన జాగ్రత్తలు పాటించండి. దోమల నుండి, దుమ్మూ ధూళి నుండి, ఎండ, వానల నుండి, సరిపడని ఆహార పదార్థాల నుండి దూరంగా ఉండండి.

❖ శరీరానికి తగిన విశ్రాంతి నివ్వండి.

❖ విరేచనం బాగా సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోండి.

❖ వాతమూ వేడి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు బాగా చలవచేసే బార్లీ జావ, మజ్జిగ లాంటివి ఎక్కువగా తాగండి.

❖ కఫం ఎక్కువగా ఉన్నదని అనిపించి నప్పుడు మిరియాల పాలుగానీ, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడూ దంచిన పొడిగానీ కలిపి తాగితే వెంటనే ఉపశమనం కనిపిస్తుంది.

❖ లంఖణం పరమౌషధం అనే సూక్తి తరుణ జ్వరంలో వర్తిస్తుంది. జ్వరం వచ్చిన తొలి రెండు మూడు రోజుల కాలాన్ని తరుణ జ్వరం అంటారు. ఈ కాలంలో తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని తీసుకొంటే జ్వరం పెద్ద జ్వరంగా మారకుండా తగ్గిపోతుంది.



18

ఆహార మార్పులతో కిడ్నీలను కాపాడు కోవాలి

మూత్రంలో వచ్చే తేడాలకూ ఆహారానికి సంబంధం ఉందా అనడిగితే అసలు సంబంధం ఉన్నదే ఆ రెండింటి మధ్యా....! అని సమాధానం వస్తుంది. మల మూత్రాల తయారీకి ఆహారమే కారణం. శరీరంలో దోషాలను పెంచే ఆహారంగానీ, ఆ దోషాలను ఉపశమింప చేయకుండా, ప్రకోపింప చేసే ఆహారంగానీ తీసుకున్నప్పుడు దాని ప్రభావం మూత్రం మీద తప్పకుండా పడుతుంది.

వేడి చేసే శరీరం తత్వం ఉన్న వ్యక్తులు- పెరగన్నంలో కొంచెం గోంగూర పచ్చడి నంజుకున్నా నండీ... అంతే, మూత్రంలో భుగభుగ మంట మొదలయ్యిందీ అంటారు. శరీరంలో పిత్తదోషం ప్రకోపించి ఉన్నప్పుడు దాన్ని శమింప చేయటానికి బాగా చలవ చేసే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. పిత్త దోషానికే శారీరకంగా ఎక్కువ స్థాయిలో ఆమ్లగుణం పెరిగి ఉండటం ఒక కారణం కావచ్చు. ఆమ్లాలకు వ్యతిరేకమైన క్షారగుణం కలిగిన వాటిని తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలో ఆమ్లత్వం తగ్గి జలస్థితి లేదా సమస్థితి వస్తుంది. అలా కాకుండా ఆమ్ల గుణ ప్రధానమైన పుల్లని పదార్థాలను గానీ, పులిసిన పదార్థాలు గానీ తింటే ఏమౌతుంది... ? మూత్రంలో ఆమ్లత్వం పెరిగిపోయి, మంటలెత్తి పోతూ మూత్రం నడుస్తుంది.

మూత్రం పచ్చగా అవుతున్న ప్రతిసారీ తప్పనిసరిగా అది చీము దోషం వలనే ననటానికి వీల్లేదు. ఆమ్ల దోషం కూడా కారణం కావచ్చు. కానీ తరచూ మూత్రంలో మంట వస్తున్నప్పుడు చీము దోషం కూడా అనుబంధంగా ఉండవచ్చు. పదే పదే ఇలా మంట మూత్రం నడుస్తున్న వారికి మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు త్వరగా ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఈ దోషాల కారణంగా మూత్రపిండాల పనితీరులో తేడాలు వచ్చి, వడపోత జరిగి బైటకు పోవలసిన ఖనిజాలు లేదా లవణాలు సూక్ష్మ రేణువులుగా మారి, కొన్ని రేణువులు కలిసి ఒక చిన్నరాయిగా

మారిపోతాయి. మూత్రానికి చలవనిస్తూ, మూత్రాన్ని ధారాళంగా అయ్యేలా చేసే ఆహార పానీయాలను తీసుకొంటే రాళ్ళు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. ఏర్పడిన రాయి పెరగకుండా కరుగుతుంది. లేదా బయటకు కొట్టుకు పోతుంది. ఇవి పాటించకపోతే ఆపరేషను దాకా తీసుకుపోతుంది.

మొత్తం మీద ఆహార పానీయాలకు, మూత్రానికి సంబంధం ఉందనేది ఇక్కడ గుర్తించాల్సిన విషయం. వ్యాధి ఏదైనా సరే, అది మూత్ర పిండాలలోకి ప్రవేశించినప్పుడు మొదట తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త ఆహార పానీయల గురించే!

మూత్రంలోకి చీము దోషం ఆహార పానీయాల ద్వారా ప్రవేసిస్తుంది కాబట్టి మొదట ఆ ద్వారాన్ని మూసేయాలి. అంటే, శుచీ శుభ్రత లేని ఆహార పదార్థాలను, పానీయాలను వదిలివేయాలి. అన్నం వండేప్పుడు ఎసట్లో నీళ్ళూ తెర్లుతూ ఎలా ఉడుకుతాయో అంతగా నీళ్ళను తెర్లబెట్టి చల్లార్చుకొని తాగితే మంచిది. కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు తాగాలని వైద్యులు చెబితే, వేలు ముంచి వేడెక్కాయని తీసి తాగితే ఏ ఉపయోగం ఉండదు. నీటిలో ఉండే హానికారక బాక్టీరియా తెర్లే వరకూ మరిగిస్తే తప్ప అవి చావవు. అందుకని తెర్లబెట్టి చల్లార్చిన నీళ్లు తాగాలి.

వాము మొక్కని ఇళ్ళలో క్రోటన్ మొక్కలాగా కుండిలలో పెంచుకోవచ్చు. వాము ఆకులు నాలుగైదు తీసుకొని ముక్కలుగా చేసి పెద్ద గ్లాసుడు నీళ్ళలో వేసి సగం నీళ్ళు మరిగేంత వరకూ కాచి వడగట్టి తాగితే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. వామాకు బజ్జీలుగానీ, పచ్చడిగానీ, చేసుకొని తినవచ్చు. మూత్రంలో ఆమ్లత్వం తగ్గి, రాయి ఏర్పడకుండా కాపాడుతుంది.

“భోజనాగ్రే సదాసథ్యం లవణార్ద్రక భక్షణం” అని వైద్య శాస్త్ర సూక్తి. అల్లం దుంప తీసుకొని, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి మొత్తగా నూరిన ముద్దని సిసాలో భద్రపరచుకోండి. ఓ అరచెంచాల లేదా చెంచా మోతాదులో ఈ అల్లం ముద్దని అన్నంలో కలుపుకొని, నెయ్యి వేసుకొని ప్రతిరోజు మొదటి ముద్దలుగా తింటే మూత్ర వ్యాధులూ, జీర్ణకోశ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

ఒక్కోసారి క్షార గుణం కలిగిన రాళ్ళు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి. కాల్షియం ఆగ్జలేట్ రాళ్ళ లాంటివి ఏర్పడిన వారు ఉలవలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తింటూ ఉండటం మంచిది. ఉలవకట్టు, ఉలవచారు (చింతపండు వెయ్యకుండా కాచినది), ఉలవ సున్ని, ఉలవలతో పప్పు, ఉలవ గుగ్గిళ్ల వంటి ఆహార పదార్థాలు ఇక్కడ బాగా పనిచేస్తాయి.

మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోతున్న వారికి మూత్రం తెల్లగా సుద్దలాగా వెడుతుంది. కోడిగుడ్డులో తెల్ల సొనని ప్రత్యేకంగా ఏదైనా వంటకం చేసి తినిపించటం వలన వెంటనే ప్రభావం కనిపిస్తుంది. పోతున్న అల్బుమిన్ అనే ప్రోటీన్ పదార్థానికి సమానంగా కోడిగుడ్డు సొన లోని ప్రొటీన్ పదార్థాన్ని అందించటం ఒక చికిత్సా సూత్రం.

దోసగింజలు, గుమ్మడి గింజలు, సబ్జా గింజలు, బార్లీ గింజలు, సొర గింజలు వీటన్నింటికీ ఎలాంటి మంటలూ లేకుండా, సుద్దల్లాంటివి పోకుండా మూత్రాన్ని నడిపించే శక్తి ఉంది. వీటినీ మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని ప్రతిరోజు చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగవచ్చు. లేదా, ఉప్పు కారం తగుపాళ్ళలో కలుపుకొని, సున్ని పొడిలా అన్నంలో తినవచ్చు. టీ పొడికి బదులుగా ఈ గింజల పొడిని కలిపి టీ కాచుకొని తాగవచ్చు. లేదా, కాగుతున్న చారులో రసం పొడితో పాటు ఈ గింజల పొడి కూడా ఒక చెంచా పొడిని కలిపి తాగవచ్చు.

బూడిద గుమ్మడికాయ పేరు చెప్పగానే ఎవరికైనా మూత్ర వ్యాధులకు ఒక దివ్య ఔషధం గుర్తుకు రావాలి. దాన్ని గుమ్మాలకు దిష్టిబొమ్మగా కట్టుకోవటం తప్ప ఒక అర్ధ శతాబ్ది కాలంగా దాన్ని తినే కూరగాయ అనే సంగతే మనం మరిచి పోయాం. పండించటం కూడా మానేశారు. సొరకాయతో ఎన్నిరకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చో. బూడిద గుమ్మడితోనూ అన్ని రకాలూ చేసుకోవచ్చు. కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి, పెరుగు పచ్చడి, హల్వా, ఇతర స్వీట్లు, వడియాలు, అట్లు, గారెలు, పకోడీలు ఇలాంటివి బూడిద గుమ్మడి కాయతో చేసుకొని తింటూ ఉంటే, మూత్రవ్యాధులు రాకుండా వుంటాయి. వచ్చినవి అదుపులో ఉంటాయి.

ముల్లంగిని మరిచిపోతే, మూత్రవ్యాధుల్ని అశ్రద్ధ చేసినట్టే అవుతుంది. ముల్లంగిని యుక్తి ననుసరించి ఏదో ఒక ఆహార పదార్థంగా తయారు చేసుకొని రోజుకొక దుంపనయినా తప్పనిసరిగా తీసుకొంటే, మూత్ర పిండాలు పదిలంగా ఉంటాయి. వేడి శరీర తత్వాలకు మూత్ర పిండాలమీద ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, వాళ్ళు చలవనిచ్చే ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వటం అవసరం.



19

షుగర్ కంట్రోల్లోనే వున్నా నీరసం తప్పదా?

షుగర్ వ్యాధిలో నీరసం తప్పనిసరిగా వుంటుంది. శక్తిహీనంగా, అలసటగా, ఏ పని మీద ఉత్సహం లేకుండా నిస్సత్తువుగా వుంటుంది! అప్పటి వరకు ఎంతో చలాకీగా వుండే వ్యక్తుల్లో కూడా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన దగ్గర్నించి మన్నుతిన్న పాములై పోతారు. పూర్వపు ఉత్తేజం కన్పించదు. ఏదో వార్ధక్యం పైన బడినట్లుయిపోతారు ఎందుకని?

మూత్రంలో గానీ, రక్తంలో గానీ, షుగర్ కంట్రోల్లోనే ఉన్నట్లు లేబరేటరీ రిపోర్టు సూచిస్తూవుంటాయి. కానీ నీరసం తగ్గదు. వ్యాధి తగ్గింది గానీ, ఈ నీరసం తగ్గదేమిటండి అనడుగుతూ వుంటారు పాపం... షుగర్ వ్యాధి పీడితులు. ఈ నీరసం తగ్గకపోవడానికి షుగర్ వ్యాధిని క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోకపోవడమే కారణం.

1. పాంక్రియాజ్ అనే అవయువం ద్వారా విడుదలైన ఇన్సులిన్ అనే రసాయన పదార్థం శరీరంలోని షుగర్ పదార్థాల్ని మండించి, తద్వార శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తోంది. ఈ శక్తిని శరీరం అణువణువునా అందిస్తుంది. గుండుసూది మొన మోపినంత చిన్న ప్రాంతానికి కూడా శక్తి సప్లయి కావాలి. అవునంటారా?

2. షుగర్ వ్యాధికి అధునిక వైద్యంలో రెండు రకాల మందులున్నాయి 1.ఇన్సులిన్ రసాయనాన్ని ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తే అది షుగర్ నిల్వల్ని దగ్ధంచేసి శక్తిని ఉత్పత్తి చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఇది చికిత్సలో ఉత్తమ మార్గం.

2. కడుపులోకి వాడే మందులు : వీటిని "హైపోగ్లయిసీమిక్స్" అని కూడా అంటారు. గ్లయిసీమియా అంటే మనిషిలో షుగర్ వుండటం. ప్రతి మనషి రక్తంలోనూ షుగర్ వుంటుంది అది 120 యం.జి/100 యంయల్, వరకూ వుంటుంది. అంతకన్నా షుగర్ నిల్వ పెరిగితే "హైపర్ గ్లయిసీమియా" అని అంతకన్నా తగ్గితే దాన్ని " హైపోగ్లసీమియా" అనే పరిస్థితి శరీరంలో ఉత్పన్నం అయ్యేలా చేస్తాయి. అంటే శరీరంలో షుగర్ తక్కువగా వుండే పరిస్థితి కల్గిస్తాయన్నమాట.

కాబట్టి రక్తంలో రెండు వందలు, మూడు వందలూ వరకు షుగర్ నిల్వలు పెరిగిన ఈ బిళ్ళలు వాడుకుంటే వందకో, నూట ఇరవైకో బ్లడ్ షుగర్ దిగిపోతుంది. కానీ, శక్తిని ఉత్పన్నం చేయడానికి ఈ ప్రక్రియలో ఏ విధమైన అవకాశం లేదు. తీసుకున్న ఆహారం లోంచి షుగర్ పదార్ధలు తయార్రై, అవి మండి, శక్తి ఉత్పన్నం అవుతోంది. కడుపులోకి షుగర్ బిళ్ళలు వాడితే షుగర్ పెరగకుండా వుంటుంది. అంతే కానీ శక్తి అనేది ఉత్పన్నం కావట్లేదు కదా.. కాబట్టి మూత్రంలోనూ రక్తంలోనూ షుగర్ పెరగక పోయినా నీరసం మాత్రం తప్పదన్నమాట!!

ఇన్సులిన్ తీసుకోవడం ద్వారా, వ్యాధిని తగ్గించుకో గలిగినప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నమైనట్లుగా, ఈ బిళ్ళలు వేసుకున్నప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నం కాకపావడాన్ని రోగులు స్పష్టంగా గుర్తించవచ్చు.

అంటే, శరీరంలో సహజంగా ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేయగలలిగినప్పుడు, లేదా, తగ్గిపోయిన ఇన్సులిన్‌ను బయటనుంచి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నం అయి, శరీరంలోని అణువణువూ కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొంది శక్తివంతం అవుతాయి.

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌కు భయపడిపోవడం వలన శరీరం శక్తిని కోల్పోయి శిథిలం అవుతోందని దీనిని బట్టి అర్ధం అవుతుంది.

షుగర్ రోగం వచ్చిందంటే పుళ్ళు తగ్గవనీ, ఏ జబ్బులు వచ్చినా త్వరగా వదలవనీ అనుకోవడానికి కారణం శరీరం ఇలా శక్తి హీనమై శిథిలం కావడమేనని అర్థం చేసుకోండి!

ఈ నీరసానికి విముక్తి లేదా? వుంది! ఇది చదవండి!!

1.ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరం అయితే తప్పకుండా తీసుకోండి. ఒకసారి ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటు పడిపోతాం. అందుకని ఇన్సులిన్ మాత్రం వద్దండి అని చాలామంది అంటూ వుంటారు. నిజానికది అపోహ మాత్రమే! ఒకసారి ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటు పడిపోవడం అనేది జరగదు.

పాంక్రియాజ్ చేసే పనికి బదులుగా మనం మందులు వాడుతున్నామనే సంగతిని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను. పాంక్రియాజ్ చెడిపోతే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. శరీరంలో ఏది తగ్గితే దాన్ని మందుల ద్వారా అందించడమే వైద్యం కనుక ఇన్సులిన్ తగ్గింది కాబట్టి "ఇన్సులిన్" ఇంజెక్షన్ తీసుకోవడం అవసరమే! అది తప్పుకాదు.

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ రూపంలో మాత్రమే దొరుకుతుంది. అది బిళ్ళల రూపంలోనో, కాప్స్యూల్స్ గానో తయారుచేయడం కష్టం. ఎందుకంటే ఇన్సులిన్

కడుపులోకి వెడితే పని చేయదు, అందుకని ఇన్సులిన్‌ని ఇంజెక్షన్‌గానే తీసుకుంటే మనలో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే బాధ్యత ఆ ఇంజెక్షన్లదే అవుతుంది.

2. శక్తిని ఉత్పతి చేయగలుగుతూ షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించేందుకు దోహదపడే మరో ఉత్తమ చికిత్స సూత్రం "వ్యాయమం" తగినంతగా చేయడమే.

బాగా అలిసిపోయిన వ్యక్తికి కొద్దిగా గ్లూకోజ్ ఇచ్చాం అనుకోండి. సినిమాల్లో చూపించినట్లు వెయ్యి ఏనుగుల బలం వచ్చినంతగా లేచి కూర్చుంటారు కదూ.....ఎందుకుని? శరీరం బాగా అలిసిపోతే రక్తంలో గ్లూకోజ్ వుండవలసిన దానికన్నా తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది. అలా అలిసిపోయిన వ్యక్తికి కాసిని పంచదార నీళ్ళు ఇచ్చాం అనుకోండి, వెంటనే తగ్గిన బలం వచ్చేస్తుంది.

ఇంతకీ ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే బాగా అలిసిపోయేలా వ్యాయమం గానీ శరీర శ్రమగానీ చేస్తే ఏ మందులు అవసరం లేకుండానే, శరీరంలో పెరిగిన పంచదార నిల్వలు దగ్ధమై శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది.

షుగర్‌వ్యాధిలో పెరిగిన షుగర్‌ను తగ్గించి శక్తిని పెంపొందించు కోవాలంటే వ్యాయమం శరీర పరిశ్రమ తప్పనిసరి అన్నమాట.

మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తి చేత ఊరికు ఉపయోగపడేలా ఓ నుయ్యి తవ్వించమంటాడు శాస్త్రకారుడు. అందువలన ఇటు రోగమూ తగ్గుతుంది అటు ఊరికి ఉపయోగము కల్గుతుందని! దీనిని బట్టి ఎంత శరీర పరిశ్రమ కావాలో అర్ధం చేసుకోండి. ఈ రోజుల్లో నూతులూ, గోతులూ తవ్వమంటే ఎవ్వరూ ఒప్పుకోకపోవచ్చు. అందుకని తగ్గ స్థాయిలో వ్యాయమం చేయండి. అది ఈనాడే ప్రారంభించండి.

నీరసానికి విముక్తి ఎందుకు లేదు? వుంది కాసంత నడుంవంచి పనిచేయండి అంతే! పనిచేస్తున్న కొద్దీ నీరసం తగ్గుతుంది.

ఆ ఓపికే వుంటే పనులు చేయకుండా వుంటామా అనడుగుతుంటారు చాలామంది. కొద్దికొద్దిగా పనిచేస్తుంటే క్రమేణా నీరసం తగ్గి బాగా పనిచేసేంత ఓపిక వస్తుంది.



20

షుగర్ వ్యాధిలో మీకై మీరే చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. ఆహారంలో చేదుగా ఉండే పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలి. తీపికి వ్యతిరేకం చేదు కదా! మెంతికూర, మెంతులు, కాకర, వేపపువ్వు ఇలాంటివి చేదుగా వున్నా కమ్మగా వండుకుని తినగలిగే ఆహార పదార్థాలు. ఈ వ్యాధిలో చాలా మేలు చేస్తాయి. వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అవసరం. ఒకింత ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే గానీ వీటి ఉపయోగం కనపడదు.

2. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ మిశ్రమాన్ని త్రిఫల చూర్ణం అనే పేరుతో ఆయుర్వేదం మందుల షాపులలో అమ్ముతారు. ఈ త్రిఫల చూర్ణాన్ని విడవకుండా రోజు వాడుతూ ఉంటే మధుమేహ వ్యాధిలో సహజంగా వచ్చే అనేక కాంప్లికేషన్లు రాకుండా వుంటాయి.

3. ముల్లంగి ఆకు రసం త్రాగితే ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది.

4. తంగేడు మొక్కలు రోడ్డుపక్కన పచ్చపూలతో కనిపిస్తుంటాయి. పెద్ద చెట్టుగా పెరిగేవి, చిన్న పొదులుగా పెరిగేవి రెండు రకాలు వుంటాయి. వీటిలో చిన్న పొదులుగా పెరిగి వాటిని నేల తంగేడు అంటారు. చిన్న నేల తంగేడు మొక్కల్ని వ్రేళ్ళతో సహా పీకి శుభ్రంగా కడిగి ఎండించి దంచి, రోజు 1 చెంచా పొడిని, రెండు పూటలా నీళ్ళలో కలిపి గానీ, మజ్జిగలో కలిపిగానీ తీసుకోండి. షుగర్ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

ఎండిన నేల తంగేడు ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి ఓ అరచెంచా పొడిని ఇదే విధంగా తీసుకున్నా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

లేత తంగేడు కాయలతో కూర వండుకుని తింటే చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది ఈ వ్యాధిలో.

తంగేడు పూలు బంగారం రంగులో ప్రకాశవంతంగా వుంటాయి. వాటిని కూడా తరిగి తెలగపిండి (నువ్వుల చెక్క) తో కలిపి కూరగా వండుకుని అప్పుడప్పుడు తింటూ వుంటే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది. ఎక్కువగా తింటే వేడి చేయవచ్చు. చూసుకుంటూ తినండి.

తంగేడు మొక్క నుంచి గానీ, చెట్టునుంచి గానీ జిగురు వంటిది కారుతుంది. మీకు అవకాశం వుంటే దాన్ని సేకరించి ఎండించి, దంచి అరచెంచా పొడిని నీళ్ళలో గానీ, పాలలోగానీ కలిపి త్రాగండి. అతి మూత్రం తగ్గుతుంది. షుగర్ కంట్రోల్‌కి వస్తుంది. తంగేడు మొక్కలు అడవుల్లోకి వెళితే గానీ దొరకనంతగా మరీ అపురూపమైన మొక్కలేమీ కావు. ఇవి ఎక్కడపడితే అక్కడే పెరుగుతాయి. మీరు ఉత్సాహం వుండి ప్రయత్నించాలే గానీ తంగేడు చాలా తేలికగా దొరికే మొక్క ప్రయత్నించండి దొరుకుతుంది. వాడండి ఉపయోగపడుతుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

తంగేడులానే తేలికగా దొరికే మరో అద్భుతమైన మూలిక పొడపత్రి. దీన్ని సంస్కృతంలో "గుడమార" అంటారు. అంటే తీపిని చంపుతుందని అర్థం. ఇంతకన్నా ఈ మూలిక మహత్యాన్ని కూడా వేరే వివరించనవసరం లేదనుకుంటాను. మొక్కల గురించి కాస్త వివరాలు తెలిసిన వారి సహాయాన్ని తీసుకుని ఈ పొడపత్రి ఆకు సంపాయించుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వచ్చినట్టే. పొడపత్రి ఆకు మారేడు ఆకు, నేరేడు గింజల లోపలి పప్పు, లేత వేప చిగుళ్ళు, పత్తి గింజల లోపలి పప్పు ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1చెంచా మోతాదులో నీళ్ళలోగానీ, పాలల్లోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని త్రాగండి అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు పూటలు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఎల్లకాలం మీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

6. లేత వేపాకులు, లేత మారేడు ఆకులు, ఈ రెండిటినీ శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా నూరి, ఓ గుడ్డలో పోసి నీడన ఆ రసాన్ని అరబెట్టండి. నీరంతా ఇగిరిపోయి చిక్కటి ముద్ద మిగుల్తుంది. దాన్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా దంచి కేవలం ఓ అరచెంచా పొడిని రెండు పూటలా తీసుకోండి. షుగర్ కంట్రోల్లోకి రావడమే కాదు, నీరసం, నిస్సత్తువుల్ని తగ్గించి ఉత్సాహం కలిగిస్తుంది.

7. నేరేడు గింజల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఆ పొడిలో తగినంత ఉప్పు కారం కలుపుకొని కారప్పొడిలా తయారుచేసుకుని అన్నంలో వేపుకొని తినండి మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగండి. టిఫిన్లలో చట్నీలకు బదులుగా నంజుకొని తినండి మీరు గొప్ప ఔషధాన్ని ఆహారంగా తీసుకొన్నట్లువుతుంది.

8. పసుపు కొమ్ములు ఎండబెట్టినవి తీసుకోండి. ఉసిరికాయల్ని బాగా ఎండించి లోపలి గింజల్ని తీసివేసి పై బెరడును పసుపు కొమ్ములతో సమానంగా తీసుకోండి రెండిటినీ మరపట్టించండి. లేదా రోట్లో మెత్తగా దంచండి. అరచెంచా మోతాదులో రోజు మూడూపూటలా ఈ పొడిని తీసుకుంటే షుగర్ పెరగదు. పెరిగింది వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

9. మెంతులు మొలకెత్తించి, వాటిని రుబ్బి అల్లం, జీలకర్ర వంటివి కలిపి రొట్టెగా వేసుకొని తినండి. ఫలితాలు బావుంటాయి.

10. మొలక వచ్చిన మెంతుల్ని ఎండించి దొరగా వేయించి మెత్తగా దంచి ఉప్పుకారం కలుపుకొని అన్నంలో తినండి.

11. ఇంత చేయడానికి ఓపిక లేదనుకొంటే మెంతుల్ని నేరుగా మింగేయండి. రోజు మొత్తానికి కనీసం 25 గ్రాముల మెంతులు తింటేగాని మెంతులు తిన్న ఫలితం దక్కదు.

నాలుకా ! నాలుకా ! షుగరును పెంచక !!!

1. బియ్యం కనీసం ఆరునెలల క్రితం మర ఆడించినవి మాత్రమే వండుకొని తినండి. కొత్తబియ్యం షుగర్ వ్యాధిని తక్షణం పెంచుతాయి. పాతబియ్యం అంతగా షుగర్‌ని పెంచవు.

2. గోధుమలను ఎన్ని రకాలుగానో తీసుకోవచ్చు. ఇవి కూడా పాతవి అయితేనే మంచిది. దేహపుష్టి కల్గించడంలో గోధుమలు, బియ్యం, సమానమేకానీ ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడాన్ని గోధుమలు తగ్గిస్తాయి. ఇది గోధుమల ప్రభావము అన్నమాట. దగ్గు క్షయ వంటివ్యాధులలో క్షీణించి పోతున్నా వారి క్కూడా బియ్యంకన్నా గోధుమలే ఎక్కువ పుష్టినిస్తాయి. క్షీణించి పోతున్న మధుమేహ రోగులక్కూడా గోధుమలు మంచివి.

3. గోధుమలు, రాగులు సమానంగా తీసుకోండి. రాగుల్ని తవిదలనీ, కొర్రలనీ కూడా పిలుస్తారు. ఈ రెండింటిని శుభ్రం చేసి నీళ్ళల్లో నానించి గుడ్డలో మూటగట్టి

అప్పుడప్పుడు తడుపుతూ వుండండి. రెండు రోజుల్లో చిన్నచిన్నమొలకలు వస్తాయి. మొలకలు వచ్చాక ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఇదే ప్రశస్తమైన రాగిమాల్ట్. మధుమేహ రోగులకిది తప్పనిసరి ఆహారం. షుగర్‌రోగి వున్న ప్రతి ఇంటిలోనూ ఈ మాల్ట్ తయారు చేయాల్సిందే. దీన్ని 1-2 చెంచాల మోతాదులో గ్లాసు పాలలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని త్రాగండి. ముందుగానే వేయించి మరపట్టించాం కాబట్టి, రోజూ ఉడకబెట్టడం, జావకాయడం వంటివి చేయనవసరం లేదు, నేరుగా కలిపేసుకుని త్రాగటమే. రోజూ రెండు పూటలా దీన్ని త్రాగితే మంచిది.

4. మేక మాంసం మంసాలలోకెల్లా శ్రేష్టమైంది. ముఖ్యంగా క్షీణించి పోతున్న మధుమేహరోగులకు చాలా ఉపమోగకరంగా వుంటుంది. మాంసాన్ని ఉడికించి రసం తీసి రుచిగా తయారు చేసి షుగర్ రోగికి ఇవ్వండి. రసం తీయగా మిగిలిన మాంసాన్ని తక్కిన కుటుంబ సభ్యులు కావలసిన రీతిలో వండుకుని తినవచ్చు. మేకమాంసం ముక్కల్ని నేతిలో వేయించి అల్లం, ఉప్పు కొద్దిగా కారం వంటివి వేసి కమ్మగా తయారుచేసి పెడితే శక్తి కలుగుతుంది.

5. పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, పరిమితంగా వాడుకోవచ్చు. అయితే మజ్జిగ శ్రేష్టం. పాలు తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది.

6.కందిపప్పు, మినపప్పు, పెసర పప్పులతో తయారుచేసి త్రాగిస్తే చలువ చేస్తాయి. కట్టు తయారు చేయడం తేలికే. చింతపండు వేయకుండా ఈ పప్పులో నీళ్ళు పోసి పప్పుచారులా కాయడమే.

7. చింతపండు షుగర్ వ్యాధి పెరగడానికి దోహదపడ్తుంది. అందుకని వాడకండి.

8. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి రోజు రెండు పూటలా తినాలి. ఆహారంలో ఇది తప్పనిసరి "ఐటమ్" గా వుండాలి.

9. వెలగపండుని షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు తినడం మంచిదే.

10. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, పొన్నగంటి కూర, లేతములగకూర, ఇవి రోజు ఏదో ఒకటి ఎక్కువ మోతాదులో వండుకొని తినాలి. ఆకుకూర ఎక్కువగా తినాలంటే, మనం రోజు వాడుకునే పప్పు పులును పద్ధతిలో తింటే సరిపోదు. ఆకుకూరని ముక్కలు ముక్కలుగా తరిగి బాగా ఉడికించండి

ఉడికిన తర్వాత గట్టిగా పిండి రసం తీయండి. రసంలో తాలింపు వేసి, తగినంత ఉప్పు కలిపి రోగికి అందించండి. మిగిలిన ఆకుని కూరగానో, పప్పుగానో వండుకోండి. ఆకులోని సారం అంతా ఈ నీటిలోనే వుంది. సాధారణంగా ఈ నీటిని పారబోసే వారే ఎక్కువమంది వుంటారు. దీనితో రసం కాచుకుని త్రాగితే కమ్మగా వుంటుంది.

కుటుంబం అంతటికి రెండో, మూడో కట్టలు ఆకుకూర కొని వండుతారు. అందులో ఒక్కోక్క వ్యక్తికి ఒక్కొక్క ఆకు వాటాగా వస్తుంది. అందువలన ప్రయోజనం ఏముంది చెప్పండి? ఆకుకూర వండుకొని తినాలి. అందుకే, రసం తీసి చారు కాచుకొనే ఉపాయం చెప్పాను.

11. బీరకాయ, సొరకాయ, పొట్లకాయ, నక్కదోసకాయ, దొండకాయ, బెండ, క్యాబేజ్, టమాటో ఇవన్ని లేతగా తింటే మంచిది.

12. లేత అరటికాయలు, లేత కాకరకాయలు, అరటిపువ్వు, వెలగపండు ఉసిరికాయలు తింటే ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంద.

13. పాత పచ్చపెసల పప్పుతో చేతనైనవి వుండుకొని తినండి.

14. గుర్రపు స్వారీ, సైకిల్ తొక్కడం, ఈత కొట్టడం, తాడు ఆట (స్కిప్పింగ్) ఆడడం, టేన్నీస్, షటిల్, బాడ్మింటన్ వంటివి ఆడడం, జాగింగ్, రన్నింగ్, వాకింగ్‌లు చేయడం ఇవన్ని షుగర్ వ్యాధి వచ్చాకైనా మొదలు పెట్టకపోతే రోగం మనిషిని బానిసను చేసుకొని ఆడిస్తుంది.

15. తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని తినండి, తిన్నది తిన్నట్లు అరిగి పోయేదైతేనే తినండి. అరగని వాటిని ఎవరేనా బలవంతంగా పెడితే నిర్మోహమాటంగా సారీ చెప్పి పక్కన పెట్టేయండి. ఎందుకంటే మీ వ్యాధినుంచి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోకపోతే ఎవరు కాపాడతారు?

16. నీళ్ళల్లో తిరిగే జంతువుల మాంసం షుగర్ వ్యాధి వచ్చాక ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తినకూడదు. ముఖ్యముగా చేప, రొయ్యలు వంటివి మానేయడం మేలు. ముఖ్యంగా స్థులకాయం వున్నవారికి ఇది హాని!

17. కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, విస్కి వంటివి షుగర్‌వ్యాధికి చాలా ఇష్టమైన నేస్తాలు. వీటిలో దేన్ని పిలిచినా, పిలవని పేరంటంగా షుగర్ వ్యాధి కూడా వస్తుంది.

18. ఇంగువ, వెల్లుల్లిలను ఈవ్యాధిలో ఎక్కువగా వాడకూడదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది.

19. నువ్వులు, నువ్వులనూనె, ఆవాలు, ఆవనూనే ఈ వ్యాధి వచ్చాక వాడకుండా వుంటేనే మంచిది.

20. ఎర్రగుమ్మడి కాయ వ్యాధిని పెంచుతుంది. బూడిదగుమ్మడి కాయ మేలు చేస్తుంది.

21. శనగపిండితో వండినవి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తినకుండా వుండాలి. నూనె పదార్థాలు కూడా అస్సలు తినవద్దు. కొబ్బరి ఈ వ్యాధిలో పరమశత్రువు.

22. పనసపండు, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమలాలు వంటి పళ్ళు తినకండి. నిమ్మ నేరేడు, వెలగ, ఉసిరిక (పచ్చళ్ళుపెట్టుకునే పెద్దఉసిరికాయలు) నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

23. కాచి చల్లార్చిన నీటినే త్రాగండి.

24. అవకాశం వున్నవారు తొట్టి స్నానం చేస్తే మంచిది. నదీతీరంలో వున్నవారు ఈతగొట్టగల్గితే మరీ మంచిది.

25. దుంపకూరలు ఏవీ ఈ వ్యాధిలో మంచివికావు. బంగాళాదుంపలు, కంద, చేమ, పెండలం, చిలకడదుంప ఇవన్ని వాతాన్ని పెంచుతాయి. అందుకని షుగర్‌వ్యాధిలో మంచివి కావు. ముఖ్యంగా శుష్కించి పోతున్నీ షుగర్ రోగికి పొరపాటున కూడా పెట్టవద్దు.

26. భోజనం చేసిన వెంటనే పగలైనా, రాత్రయినా సరే నిద్రపోకూడదు. కనీసం ఓ గంట, రెండుగంటల విరామం తర్వాత నిద్ర పోవాలి.

27. ఆకలి వేయగానే అన్నం తినడం అవసరం. షుగర్ తగ్గడానికి కడుపులో బిళ్ళలు గానీ ఇన్సులిన్ గానీ వాడ్తున్న వారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భోజనానికి అలస్యం చేయకూడదు. ఉపావాసాలు కీడు చేస్తాయి. తినకూడనిది తినడం ఎంత తప్పో అసలు తినకపోవడం అంతకన్నా పెద్దతప్పు.

28. జొన్న రొట్టెని చేసుకోవడం చాలా మందికి పెద్ద సమస్య. అందుకే జొన్నల్ని వేయించిన పేలాలు కడుపునిండా తినండి లేదా పాలలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ నానబెట్టుకుని తినండి. జొన్నపేలాలను దంచి, ఆ పిండితో రొట్టెలు వేసికొని తినవచ్చుకూడా. గోధుమలకన్నా జొన్నలు అతి మూత్రాన్ని ఇంకా బాగా తగ్గిస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

ఇవన్ని చెప్పారు గానీ స్వీట్లు సంగతి ఏమిటండీ.. అనే సందేహం వచ్చింది కదా! తీపి పదార్థాలు తియ్యని విషాలని ముందే మనం చెప్పుకున్నాం! చూస్తూ చూస్తూ కావాలని విషాన్ని ఎవరు తీసుకుంటారు చెప్పండి ? మీరు అలాగే తీసుకోరని నా నమ్మకం! దీనితో పాటు పులుపు కూడా మానేస్తేనే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది. షుగర్ జబ్బు వచ్చిన తర్వాత ఇంక మీ సరుకుల లిస్టులోంచి చింతపండుని తీసేయ్యండి. షుగర్ వ్యాధి యింకా తేలికగా తగ్గుతుంది. సాధ్యమైనంత వరకూ మానసిక ప్రశాంతతని కల్పించుకోండి. సంతోషమే సగం బలం అనే సూక్తిని గుర్తుంచుకోండి! అనవసరమైన ఆందోళననే డిప్రెషన్ అంటారు. బాధే సౌఖ్యమనే భావనలో ఉంటే జబ్బులు పెరుగుతాయి. దిగుళ్ళకు దూరంగా వుండాలంటే దిగులుపడే అలవాటుని మొదట మానుకొవాలి.

దిగులుపడటం ఒక అలవాటేనంటారా? అవును అనాల్సి వస్తుంది. అకారణంగా వుత్తిపుణ్యానికి, చిన్న విషయాల్ని భూతద్దంలోంచి చూసేవారికి దిగులు పడటం ఒక అలవాటుగా మిగిలిపోతుంది. దిగులుగా వున్నప్పుడు ఇతర వ్యాపకం కల్పించుకుని ఆలోచనల్ని అవగాహన పక్కకు మళ్ళించుకో గల్గితే, మనసు ప్రశాతంగా వుంటుంది. మనసు ప్రశాంతగా ఉంటేనే షుగర్ వ్యాధి సులువుగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది!

షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించే మందులు వాడుకోవటం, వ్యాధిని అర్థం చేసుకుని నియమాల్ని అవగాహన పరుచుకొని వాటిని తప్పకుండా పాటించటం, మనసుని నిర్మలంగా ఉంచుకోవటం, రోజూ శరీరానికి కనీస శ్రమను కల్గించటం ద్వారా తగిన వ్యాయమం ఇవ్వటం, ఆహారపు అపసవ్య అలవాట్లను మార్చుకొని శ్రద్ధగా. జాగ్రత్తగా పరిమితంగా తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి.. మీకు షుగర్వ్యాధి ఎందుకు తగ్గదు? తగ్గి తీరుతుంది!!

ధైర్యంగా ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోండి అంతే!



21

షుగర్ వ్యాధిలో ఆహార ప్రణాళిక

కొన్ని వ్యాధులు బ్రతికున్నంతకాలం మనల్ని అంటి పెట్టుకొనే ఉంటాయి. మన తరువాతి తరాలకు కూడా అంటిపెట్టుకొని ఉండే వ్యాధులు మరికొన్ని !

శరీరంలో వ్యాధి దాని దారిన అది ఉంటుంది. కానీ, బాధలేకుండా శరీరాన్ని నడుపుకు పోవటం ఎలా అనేది ప్రశ్న. అసాధ్య వ్యాధులున్నా సరే సుఖంగా జీవించేందుకు (మేనేజిమెంట్) అవకాశాలను వెదుక్కోవాల్సి ఉంటుంది. అలాంటి అవకాశం ఉన్న వ్యాధుల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'యాప్యవ్యాధు'లని పిలిచారు. షుగరు వ్యాధి అలాంటి యాప్యవాధి. దీనికి మనం చేసే చికిత్సని ట్రీట్మెంట్ అనడం కన్నా మేనేజిమెంట్ అనడమే సబబు. ఎందుకంటే వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు కాక, వ్యాధిని అదుపులో పెట్టి శరీరాన్ని నడుపుకు పోయేందుకే చికిత్స చేయటం జరుగుతోంది కాబట్టి. అలా యాప్యం చేయవలసిన వ్యాధి కాబట్టి, దీన్ని యాప్యవ్యాధి అన్నారు.

గత 30 ఏళ్ళ కాలంలో షుగరువ్యాధిని మేనేజ్ చేయటంలో చాలా మార్పులొచ్చాయి. ముఖ్యంగా రక్తంలో షుగరుని కొలవటం, ఇన్సులిన్‌లో అనేక రకాలు రావటం, ఇన్సులిన్‌ని ఇవ్వటానికి సులువైన విధానాలు అందుబాటులోకి తేవటం ఇవన్నీ షుగరు వ్యాధినించి బయటపడటానికి ఎంతగానో ఉపకరించాయి.

మూత్రంలో షుగరు పరీక్ష కోసం ఇప్పుడు 'డిప్‌స్టిక్స్' వచ్చాక క్షణాలలో కనుగొనటం సాధ్యం అయ్యింది. పూర్వం బెనెడిక్ట్స్ సొల్యూషనుని కాచి, అందులో మూత్రం వేసి చూడాల్సి వచ్చే పరిస్థితి ఉండేది. కిటోన్లను కూడా ఇప్పుడు చాలా సులువుగా కనుగొన గలుగుతున్నారు. నిజానికి గత ముప్పై ఏళ్లలో షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలోకన్నా, షుగరు వ్యాధికి చేసే చికిత్సలో చాలా మార్పు వచ్చింది. వ్యాధి గురించిన అవగాహన ముప్పై ఏళ్ల నాటికన్నా ఇప్పుడు చాలా ఎక్కువ ఉంది.

కానీ మనుషులు అందుకు అనుగుణంగా మారింది తక్కువ. అన్నీ తెలిసి అనేక తప్పులు చేస్తున్నాం. తెలిసి చేసే తప్పుల్ని ప్రజ్ఞాపరాధాలు అంటారు. షుగరు వ్యాధి చాలా మంది విషయంలో ఒక ప్రజ్ఞాపరాధం.

ఇన్సులిన్ ఇవ్వటం తప్పని సరి అయిన (టైప్ 1) షుగరు వ్యాధిలో శరీరానికి ఇన్సులిన్ ఎంత అవసరం అవుతుందో రోజుకు పలుసార్లు చూసుకోవాల్సి వస్తుంది. రక్తంలో షుగరు ఎంత స్థాయిలో ఉంది. తీసుకున్న ఆహారం రక్తంలో ఎంత షుగరుని పెంచుతుంది. రోగి ఆపూట శారీరక శ్రమ ఎంత చేశాడు... అనే విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు లెక్కించుకొని ఒక సమన్వయం చేసుకొంటేగానీ ఇన్సులిన్ ఎంత మోతాదులో ఇవ్వాల్సి ఉంటుందనేది తేలదు.

శరీరంలో ఏమాత్రం అసౌకర్యం కలిగినా షుగరు తగ్గి ఉంటుందనే సాధారణంగా అందరూ భావిస్తారు. ఇలా భావించటానికి రెండు ముఖ్య కారణాలున్నాయి. అవసరానికి మించి మందులు వాడేస్తున్నామేమో ననే అనుమానం మొదటిదికాగా తాను చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటున్నాననే నమ్మకం రెండవది. నిజానికి ఎక్కువ మందిలో రెండు నిజంకాదు. రాత్రి పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీల మీద దండయాత్ర చేశాను. దాని వలన కడుపులో ఇరిటేషన్ వచ్చింది. అసౌకర్యం కలిగిందని అంగీకరించే రోగులు తక్కువమంది.

మనిషి శరీరం ఒక యంత్రం ఎంత మాత్రం కాదు. ఒక స్కూటరయితే ఇన్ని కి.మీ. తిరిగితే ఇంత పెట్రోలు కావాలి అని ఒక లెక్కుంటుంది. ట్రాఫిక్ స్వరూపాన్ని బట్టి ఈ లెక్కలో ఎక్కువ తక్కువలు కూడా ఉండవచ్చు. కానీ, మనిషి ఆహారం ఇలా తూకం వేసి ఇచ్చేది కాదు. ప్రతిరోజు ఆహారంలో ఒకే మొత్తంలో కేలరీలను తీసుకోవటం కుదిరే పని కాదు. మనిషి శరీరం యంత్రం కాదు గదా!

ఇన్సులిన్ తీసుకొంటున్న చాలామంది భోజనం ప్రిస్క్రిప్షన్ అడుగుతుంటారు. ఏరోజు ఏది తినాలో రాసివ్వమని అడుగుతారు గానీ, అలాగే తిని కాలం గడపటం ఎక్కువ రోజులపాటు సాధ్యం కాదు. పెంపుడు జంతువులకో, అవులకో, గేదెలకో అయితే ఒక తూకం ప్రకారం మేత పెట్టవచ్చు. మనిషి సంఘ జీవి. దైనందిన జీవిత వ్యవహారాలెన్నో అతని ఆహారపు అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తాయి. సాధువు లాగా లోకంతో నిమిత్తం లేకుండా జీవించమని సూచించినంత మాత్రాన జరిగేది కాదు. "అనుపానం పులిపాలు" అనే రీతిలో వైద్యం చేయకూడదు. కాబట్టి ఇన్సులిన్ మోతాదునిగానీ, షుగరు మాత్రల మోతాదుని గానీ ఖచ్చితంగా నిర్ణయించటం కూడా సాధ్యం కాదు.

ఒక్కో ఆహార ద్రవ్యంలో గ్లూకోజు ఎంతెంత వుంటుందో లెక్కగట్టి అవి శరీరంలోకి వెళ్లి ఏక మొత్తంగా ఎంత షుగరుని పెంచుతాయో లెక్క చూసి, దానికి తగ్గట్టుగా ఇన్సులిన్ మోతాదుని నిర్ణయించాలి. ఒక దశలో ఇన్సులిన్‌కు తగ్గట్టుగా ఆహారం తీసుకోవాలా... లేక ఆహారానికి తగ్గట్టుగా ఇన్సులిన్ తీసుకోవాలా అనేది తేల్చుకోలేని పరిస్థితి వస్తుంది. ఇవ్వాళ తీపి తిన్నాను కాబట్టి ఇంకో రెండు పాయింట్లు ఇన్సులిన్ ఎక్కువ తీసుకోవటమో లేక ఇంకో మాత్ర ఎక్కువ వేసుకోవటమో చేసే వాళ్ళు ఈ సందేహంతోనే ఇలాంటి పనులకు పాల్పడుతుంటారు.

ఆహారమూ, ఔషధమూ నిష్పత్తి సరిగా లేనప్పుడు రక్తంలో షుగరుని సమాన స్థాయిలో ఉంచటం సాధ్యం కాదు కదా! ఔషధం ఎక్కువ తీసుకున్నానని ఎక్కువ తినటం, ఎక్కువ తిన్నాను కాబట్టి ఎక్కువ ఔషధం తీసుకోవటం రెండూ ప్రమాదకరమైన అలవాట్లే! "అన్నీ తినవయ్యా... ఏమీ పర్లేదు... తగినన్ని మందులు మింగు... అని చెప్పే ఉచిత సలహాదారులు షుగరు రోగులకు పరమ శత్రువులు.

అమెరికా లాంటి దేశాలలో ఆహారపు అలవాట్లు మనకన్నా భిన్నంగా ఉంటాయి. తూకపు ఆహారం అక్కడ దొరుకు తుంది. ఏది ఎంత కేలరీలు కలిగి ఉంటుందో ప్యాకింగ్ పైన ఉంటుంది. తిన్న వాటిని బట్టి కేలరీలు లెక్కగట్టి దానికి తగ్గట్టుగా ఇన్సులిన్ మోతాదునిగానీ, మాత్రల మోతాదునిగానీ నిర్ణయించుకో గలుగుతారు.

అంతటి జీవన ప్రమాణాలు, నాణ్యతలు, ఆహార పదార్థాల తయారీ మీద ప్రభుత్వ నియంత్రణ అనేవి మన దేశంలో లేదు. ప్యాకింగ్ పైన రాసిన విషయాలే లోపల ఉంటాయన్న గ్యారంటీ లేదు. అలా లేకపోతే, అదేమని అడిగితే సమాధానం ఇచ్చే నాథుడు లేడు. అమెరికన్ డయాబెటిక్స్ అసోషియేషన్ చెప్పిన ప్రమాణాలు తెచ్చి ఇక్కడ ప్రజలకు బోధించినందు వలన ప్రయోజనం లేదు.

మనకు దొరికే నెయ్యి, నెయ్యి ఆవుదో కాదో తెలియదు. నూనె, తేనే, ఇవన్నీ బ్రహ్మ పదార్థాలుగా తయారయ్యాయి. చిర్రి శనగలు విసిరిన శనగ పిండినే మనం కొనుక్కొంటున్నాం. అని నమ్మకం లేదు. అది బఠాణి పిండి కాదని చెప్పగలిగే స్థితి లేదు. గోధుమ పిండిలో ఉన్నాయని చెప్తున్న పోషక విలువలు అవే శాతంలో మనకు దొరకుతున్న గోధుమపిండిలో ఉన్నాయన్న ఆశలేదు. మైదాపిండి, గోధుమ పిండి రెండూ గోధుమల నుంచే వస్తున్నా రెండింటి విలువల్లో ఎంతో తేడా ఉంది. ఏది కొన్నా అది అదేననే నమ్మకం లేని చోట ఆహార ప్రణాళికని ఎలా వేయగలుగుతాం... ?

అలాగని భారం భగవంతుడిపైన వేసి ఊరుకోవటమూ సరికాదు కదా !

ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లని రోగి తనకు తానే తీసుకొంటాడు కాబట్టి, వారికి ఈ అవగాహన ఎంతో అవసరం. ముఖ్యంగా పిల్లలకొచ్చె షుగరు వ్యాధిలో ఇన్సులిన్ తప్పనిసరిగా ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి, తల్లిదండ్రులకు కూడా ఆహారం విషయంలో కొంత పరిజ్ఞానం పెంచుకోవటం అవసరం. ఉన్నంతలో ఒక అవగాహనతో ఆహార ప్రణాళికను మనం నిర్ణయించుకోవాలి.

❖ వరి బియ్యానికి ప్రాధాన్యత తగ్గించండి. మనం ఉదయాన్నే తినే ఇడ్లి, అట్టు, ఉప్మా, కటుపొంగలి లాంటి ఆహార పదార్థాలన్నింటిలోనూ వరి అనేది అధిక మోతాదులోనే కలుస్తుంది గమనించండి.

❖ గోధుమలు కొంతవరకూ బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయమే! కానీ, ఒక వ్యక్తి, ఒక పూట తినే వరి అన్నంతో పోల్చి లెక్కగట్టి చూడండి. ఒక కిలో బియ్యం ఎంత మందికి వండి పెట్ట వచ్చో అంతమందికి చపాతీలు లేదా పుల్కాలను కాల్చి పెట్టాలంటే కిలో కన్నా ఎక్కువ గోధుమలను మరపట్టించ వలసి వస్తుంది. ఇది కూడా గమనించండి.

❖ గోధుమలకు షుగరు వ్యాధి మీద కొంత ఔషధ ప్రయోజనం ఉంది. అవి శరీర ధాతువులు క్షీణించటాన్ని నిలుపు చేస్తాయి. పుష్టినిస్తాయి. అతిగా మూత్రం అవకుండా అవుతాయి. గోధుమలను తింటూ ఉంటే షుగరు రోగులు ఎండుకు పోవటం లేదా అర్చుకు పోవటం తగ్గుతుంది.

❖ రాగి, జొన్న, సజ్జలు గొప్ప ప్రత్నామ్యాయ ఆహారం. వాటి ని సద్వినియోగపరచుకోవాలి. ఒక గరిటెడు గోధుమ పిండితో ఒక గరిటెడు జొన్న పిండి లేదా రాగి పిండి లేదా సజ్జ పిండి కలిపి రొట్టెలు కాల్చు కోవచ్చు. అన్ని పిండులూ కలిపి ఒకే పిండిగా చేయటం అంత మంచిది కాదు. రోజూ ఒక రుచి తినటం వలన సహజంగానే మొహం మొత్తుతుంది. మొనాటనీ అంటామే అది కలుగుతుంది. అందుకని, రాగి, జొన్న, సజ్జలలో రోజుకొక పిండిని + సమానంగా గోధుమ పిండిని కలిపి రొట్టెలు చేసుకోవటమే మంచిది.

❖ మొలకెత్తిన గోధుమలు, రాగులు, సజ్జలను ఎండించి విడివిడిగా మర పట్టించుకుంటే, ఏ రోజు ఏ పిండి కావాలి అనుకొంటే దానిని వాడుకోవచ్చు.

మొలకలెత్తిన ధాన్యపు పిండిని 'మాల్ట్' అంటారు. గోధుమ మాల్ట్ అంటారు. గోధుమ మాల్ట్ సర్వ రోగ నివారణి, రాగి మాల్ట్ ఎముక పుష్టినీ, రక్త పుష్టిని ఇస్తుంది. సజ్జమాల్ట్ మాంసధాతు వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. క్షీణింప చేసే వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది.

❖ ఫ్రిజ్జులోంచి బయటకు తీసి, చల్లదనం పోయిన తరువాత బాగా చిలికిన మజ్జిగ, మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీరు షుగరు వ్యాధిలో అమోఘంగా సహాయ పడతాయి.

❖ కందిపప్పు లేదా పెసర కట్టు అంటే చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారుని ఎక్కువగా తింటూ ఉండండి.

❖ ఆలుదుంపల్లాంటివి అన్నంలో కలుపుకొని తినటం వలన ఆలు కేలరీలు, వరి కేలరీలు రెండూ కలిసి రెట్టింపు కేలరీలు శరీరంలోకి చేరుతున్నాయి. యూరోపియన్లు కూరలను విడిగా తింటారు. అందుకని కూరలకు చెప్పిన కేలరీలు యథా ప్రకారం వాళ్ళు తినే ఆహారంలో ఉంటాయి. దానికి తగ్గట్టుగా ఆహార ప్రణాళిక సాధ్యం అవుతుంది. మనం అలా తినం. కూరల్లో చింతపండు, బెల్లం వగైరా వేసి వండి, అన్నంలో కలుపుకొని తింటాం. ఇలా కూర లోపల ఉండే ఈ అదనపు అంశాలను లెక్కించటం సాధ్యం కాదు. సొరకాయ కూర తిన్నానంటామే గానీ, చింతపండు రసం, బెల్లం ముక్కా వగైరా వేసిన సొరకాయ పులుసుకూర తిన్నామని చెప్పం. దాన్ని అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ సొరకాయ ఎన్ని కేలరీలు కలిగిందని లెక్కలు వేస్తే ప్రయోజనం ఏముంది... ? చింతపండులో మూడొంతులు పంచదార పదార్థాలున్నాయన్న సంగతి మనం మరిచి పోకూడదు. అది కూడా మామిడి పండు లాంటి ఒక పండే కదా!

❖ వారంలో మూడు నాలుగు సార్లయినా కాకరకాయని కూరలాగా వండుకోండి. లేదా పచ్చడి చేసుకోండి. అదికూడా చింతపండు, బెల్లం వగైరా కలపకుండా వండుకోండి.

❖ పులుపు పదార్థాలలో ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి). వెలక్కాయ పచ్చడి మంచివి. అపకారం చెయ్యకుండా ఉంటాయి.

❖ ఆకుకూరలను కూడా కందిపప్పు, లేదా పెసరపప్పు కలిపి పొడి కూర లాగా వండుకొని అన్నంతో కాకుండా విడిగా తినడం అలవాటు చేసుకోండి.

ఎలాగైనా, వరి అన్నాన్ని తగ్గించుకోవటానికి ప్రాధాన్యత నివ్వండి. పులుపు తగ్గిస్తే ఉప్పు కారాలు వాటికవే తగ్గుతాయి. అప్పుడు విడిగా తినటానికి అనువుగా ఆహార పదార్థాలు ఉంటాయి.

❖ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజి, క్యాలీఫ్లవర్, బెండ, దొండ, కాకర, వెలగ, ఇలా సాధరణ కూరగాయలన్నింటినీ పులుపు లేకుండా ఉడకబెట్టిన ఇగురు కూరలు వండుకొని తినండి.

సాధ్యమైనంతవరకు వరి అన్నం లేకుండా విడిగా తినటానికి ప్రయత్నించండి. అందుకు అనువుగా ఉండేలా రుచికరంగా వండుకోవటానికి ప్రయత్నించడి. కూరల రేట్లు ఆకాశానికి చేరాయి కదా... అంతంత ఖరీదువి ఎలా తినగలం అంటారా.... వరికన్నా రాగి, సజ్జ, జొన్నలు ఖరీదు తక్కువ కాబట్టి, వాటితో వంటకాలను ప్రయత్నించండి. ఇంట్లో షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారూ, ముఖ్యంగా ఇన్సులిన్ మీద ఆధారపడిన వారూ ఉన్నప్పుడు దయచేసి వారికి కోసం ప్రత్యేకంగా వండి పెట్టడం తప్పని సరి అని గుర్తించి వారికి సహకరించ వలసిందిగా రోగి కుటుంబానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము.

షుగర్ వ్యాధికి పథ్యం ఉంటుందా ?

వ్యాధులకూ ఆహారానికి సంబంధం ఉందంటే చాలామంది ఒప్పుకోరు. ఆఖరికి కడుపులో మంటతో బాధపడే రోగి కూడా తనను పచ్చి మిరపకాయ బజ్జి తినవద్దంటే చాలా ఇబ్బంది పడిపోతాడు. 'ఈ డాక్టరుగారు పథ్యం చెప్పారు' అంటాడు "అన్నీ తినండి, మందులు (జీవితాంతం) మింగండి" అనేది ఎక్కువమందికి ఇష్టమైన సూక్తి. అమీబియాసిస్ లాంటి వ్యాధుల్లో పథ్యమే ప్రధానమైంది. పథ్యం చేస్తే బస్తాలకొద్దీ మందుల అవసరం ఉండదు.

ఈ పథ్యం అనేది వాడుకున్న మందుకోసం చేస్తారనేది ఒక అపోహ, ఈ మందు వాడేప్పుడు పథ్యం ఏమిటండీ అని అడుగుతుంటారు చాలామంది. కానీ ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు పథ్యం ఏమిటండీ అనడగాలి. మందుల కోసం పథ్యం అనేది అప్పుడప్పుడూ కొన్ని ఇంగ్లీషు మందులు కూడా చెప్పవలసి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు స్టిరాయిడ్స్ అనే మందులు వాడ్తుంటే తప్పనిసరిగా ఉప్పు తగ్గించి తినవలసి ఉంటుంది.

కానీ, పేగు పూతతో బాధపడే వార్కికి ఆవకాయో, మాగాయో తినవద్దని చెప్పేది. ఈ వ్యాధిలో వాడుతున్న 'ఒమిప్రజోలు' లేకపోతే 'పెంటప్రజోలు' మందుకోసం

కాదు కదా! పథ్యం అనేది సాధారణంగా వ్యాధి కోసమే చేయవలసి ఉంటుంది. గమ్మత్తు ఏమిటంటే ఫలానా వ్యాధిలో ఏం తినాలండి... అని అడిగేవారేగానీ ఏం మానేయాలని అడిగేవారు తక్కువ మంది కనిపిస్తారు. మనకు అనేక వ్యాధులు ఆహారం కారణంగానే వస్తున్నాయని మొదట గమనించాలి. మానేయ వలసినవి తెలుసుకుంటే తినే వాటి గురించి పెద్దగా ఇబ్బంది ఉండదు.

ముఖ్యంగా పేగుల్లో వచ్చే అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్, టైఫాయిడ్, స్ప్రూ, కలరా, ఇతర విరేచనాల వ్యాధులు మన శరీరంలోకి నోటి ద్వారా ప్రవేశిస్తున్న వ్యాధులు, వ్యాధి తగ్గాలంటే రోగం వస్తున్న ఆ దారిని మూయకపోతే ఎలాగండీ.... ? పథ్యం అనేది అందుకు ! నోర్మూయ్ అంటే వైద్య పరిభాషలో తినకూడని వాటిని తినకు-తాగకూడని వాటిని తాగకు అని అర్థం. అంతకు మించి అపార్థం చేసుకోకూడదు. ఈ వ్యాధుల్లో ఆహార పదార్థాల పరిశుభ్రత అనేది ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది.

తీసుకో దగిన ఆహార పదార్థమే అయినప్పటికీ, అది అపరిశుభ్రతతో కూడుకొన్నదైతే ఎంత పథ్యం చేసినా ఫలితం ఉండదు. కాబట్టి, ఆహార పరిశుభ్రతది పథ్యంలో ముఖ్యపాత్ర అవుతుంది. వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతత ఇవి కూడా పథ్యం అనే హెడ్డింగు కిందకి వస్తాయి. తినకూడనివి మానటం, పరిశుద్ధమైనవే తినటం, నియమబద్ధ ప్రశాంత జీవితం మాత్రమే ఈ వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తాయి. పేగుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లో రూపాయికి కనీసం తొంబై పైసల వైద్యం ఈ పథ్యమే! మిగిలిన పదిపైసల వైద్యాన్ని వైద్యుడు మందులిచ్చి తగ్గిస్తాడు.

కేవలం మందుల మీదే ఆధారపడితే ఓ పదిపైసలు లేదా ఓ పావలా వంతు చికిత్స మాత్రమే మనం పొందుతున్నాం అని అర్థం. పథ్యం అనేది వైద్యుడు సూచిస్తాడు. మనం పాటించాలి. పాటించి తీరాలి. లేకపోతే వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారిపోయే ప్రమాదమూ, అనేక కొత్త వ్యాధులకు దారితీసే ప్రమాదమూ ఉంటాయి.

పథ్యం చేయటంలో తొందరపాట్లే ఎక్కువ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు 'కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు తాగండి' అంటారు డాక్టరుగారు. మనవాళ్ళు పొయ్యి మీద నీళ్ళు పెట్టి కాచి, వేలుతో కాగాయో లేదో చూసి వాటిని తాగించేస్తుంటారు. ఇందువలన ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. అన్నం ఉడికేప్పుడు ఎసట్లో నీళ్లు ఫెళ పెళ ఉడుకుతాయే అలా ఉడికిస్తే గానీ, ఆ నీటిలో ఉన్న అపకారం చేసే బాక్టీరియా చావదు. కాబట్టి మరగబెట్టి మరగబెట్టి చల్లార్చిన నీరు తాగటం ఒక పథ్యం.

శరీరంలో అప్పటికీ అమ్లరసాలు అధికంగా ఊరి ఉంటాయి కాబట్టి, వాటి వలనే కడుపులో అల్సర్ల వంటివి ఏర్పడు తున్నాయని గమనిస్తే, పుల్లటి పదార్థాలను, కడుపులో ఆమ్లాలని పెంచే పదార్థాలను ఎందుకు మానేయాలని చెప్తున్నారో అర్ధం అవుతుంది. కష్టంగా అరిగే పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు వాటిని అరిగించటానికి శరీరం ఎక్కువ ఆమ్లాన్ని పొట్టలోకి వదుల్తుంది. అందుకని తేలికగ అరిగే బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకుర, మెంతి కూర, క్యాబేజి, క్యాలీఫ్లవర్, కేరెట్, ముల్లంగి లాంటివి తింటూ ఉంటే పేగుల్లో వచ్చే వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. కానీ మనం సొరకాయ లాంటి అతి తేలికగా అరిగే పదార్థాన్ని కూడా, చింతపండురసం కలిపి అరగని దాన్నిగా మార్చుకొని తింటాం. అందువలన వ్యాధి పెరుగుతుంది. తినేది చింతపండునీ, తిట్టేది సొరకాయనీ అవుతుంది.

పథ్యం అవసరమే!వ్యాధి స్వరూపాన్ని అర్ధం చేసుకొంటే ఎందుకు చేయాలో తెలుస్తుంది. దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడేవారు కూడా రోగం గురించి ఆలోచించటంలేదు. మార్చాల్సింది మందుని కాదు, వైద్యుని అంతకన్నా కాదు, మారవలసింది మనమేనన్న స్పృహ రోగికి కలగాలి. అప్పుడే దీర్ఘవ్యాధులు తగ్గడం మొదలౌతాయి. లేకపోతే మాములు వ్యాధులు కూడా ఆపరేషన్ వరకూ తీసుకువెడతాయి.

పేగుపూత వ్యాధికి కనీసం నాలుగు సార్లు ఆపరేషన్ అయిన వారు ఉన్నారంటే అర్థం ఏమిటీ..... నాలుగోసారి కూడా ఆపరేషన్ చేయాల్సినంత అల్సరు తెచ్చుకొని, అల్సరు వచ్చిందండీ అంటారు. వ్యాధులు మన ప్రమేయం లేకుండా వాటంతట అవే వస్తాయని చాలా మంది నమ్మకం.

వచ్చే వ్యాధులు, తెచ్చుకొనే వ్యాధులు అని వ్యాధులు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. వచ్చే వ్యాధులు తేలికగా తగ్గలన్నా, తెచ్చుకొనే వ్యాధులు ముదిరి దీర్ఘవ్యాధులుగా మారకుండా ఉండాలన్నా మనం పథ్యం చేయటం తప్పని సరి! ఊరంతా, ఉష్ణం వచ్చి కొట్టుకు పోయేలావచ్చే వ్యాధులు కొన్ని ఉంటాయి. కళ్ళకలక, వైరస్ కారణంగా వచ్చే కామెర్లు, ఇతర వైరస్ జ్వరాల్లాంటివి చాలావరకూ వాటంత అవే వచ్చే వ్యాధులే!కానీ పేగుల్లోనూ, మూత్రపిండాల్లోనూ. ఇంకా ఇతర అవయవాల్లోనూ కలిగే చాలా వ్యాధులు వచ్చినవి కావు, తెచ్చుకున్నవి మాత్రమే!

వచ్చిన వ్యాధులు త్వరగా తగ్గేందుకు తీసుకునే జాగ్రత్తల్ని పథ్యం అంటారు. అలాగే తెచ్చుకునే వ్యాధులు ఆ తెచ్చుకోవటం ఆపి తగ్గించుకోవటం పథ్యం. పథ్యం అంటే ఇవన్నీ గుర్తుంచుకోవాలి.

డైటింగ్ చేస్తున్నారా...? ఇవి గమనించండి.

మామూలుగా మొదలయ్యే కీళ్ళ నొప్పులు పెరిగి పెద్దవై కీళ్ళవాతం అనే వ్యాధి దాకా తీసుకు వెళ్ళేందుకు అనాలోచితగా మనం చేసే ఆహార విహారాలే ప్రధాన కారణాలౌతున్నాయి. కీళ్ళవాతం అనే వ్యాధి అకస్మాత్తుగా రావచ్చు కూడా. కానీ అది దీర్ఘవ్యాధిగా మారటానికి మాత్రం కారణం మన ఆహార విహారాలే అవుతున్నాయి.

నూనె పదార్థాలు వాడినందువలన, వాడకపోయినందు వలన కూడా కీళ్ళవాతం వస్తుంది. అలసట లేకపోతే స్థూలకాయం పెరుగుతుంది. అంటే, కొన్ని పనులు చేయక పోతే జబ్బు, చేస్తే జబ్బులాగా ఉంటాయి. మరి దీనికి పరిష్కారం ఏమిటీ...? ఏదీ అతిగా చేయకుండా ఉండటమే చక్కని పరిష్కారం.

తెలుగువారికి ఒక లక్షణం ఉంది. వారికి ఆవేశం వచ్చిన పట్టలేము, ఆత్మీయత వచ్చినా పట్టలేము అని! పరిమితమైన ఆహార విహారాలను పాటించంటం అనే ఒక మైండ్‌సెట్ మనకుంటే ఇలాంటి అనర్థాలకు దూరం కాగలుగుతాం. ఇది మన మనస్తత్వానికి సంబంధించిన అంశమా ...అని మీరు అడగవచ్చు... చేసే ప్రతి పనిలోనూ అతి దోరణి ప్రదర్శించేవారు మొదట ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చేది ఈ అనర్థాన్నే!

పెరుగు ఎంత వేసుకొంటాడో ఉప్పు అంత వేసుకొని కలుపుకొని తినే అలవాటున్న ఒకయాన్ని చూశాను. తీపి తినాలనిసించిందనుకోండి, ఒక కిలో స్వీట్లకు తక్కవ కాకుండా తినటం, అలాగే తాగటం మొదలెడితే కొన్ని రోజులపాటు ఎత్తిన సీసా దించకుడా తాగటం, మళ్ళీ కొన్నాళ్ళు దాని జోలికి పోకపోవటం లాంటివి చేసే వారు మనలో ఎక్కువ. ఇవన్నీ అతి మనస్తత్వాలే కదా! తిన్నా తాగినా “అతి” అన్నట్టుగా ఉండేవారు ఎప్పటికైనా దెబ్బ తింటారు. ఈ అతికి విరుగుడు ఎవరికి వారు విధించుకో గలగాలి.

మళ్ళీ మనం నూనె పదార్థాల దగ్గరకు వెడదాం. కొవ్వు పదార్థాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో “స్నేహద్రవ్యాలు” అంటారు. స్నేహం అంటే నెయ్యా, నూనెలన్న మాట. నెయ్యి అనే తెలుగు మాటలో కూడా నెయ్యం అనే అర్థం ఉన్నది కదా! స్నేహం లేని (నెయ్యి, నూనె) ఎండు పదార్థాలను రూక్షద్రవ్యాలంటారు. ఇలా రూక్షంగా ఉండే పదార్థాలను “అతి”గా తీసుకోవటం వలన స్థూలకాయం ఎంత తగ్గుతుందో అలా

ఉంచితే కీళ్ళ నొప్పులు మాత్రం తప్పకుండా వస్తాయి. డాక్టరుగారేమో "మీ శరీరం బరువెక్కువైంది, మీ మోకాళ్ళు, నడుము ఆ బరువును మోయలేక పోతున్నాయి. బరువు తగ్గితే గాని నొప్పులు తగ్గవు" అంటారు. ఇంకా బరువు తగ్గలేదేమిటని కేకలేస్తుంటారు. రోగి పరిస్థితి తిన్నా తప్పే, తినక పోయినా తప్పే అన్నట్టుగా ఉంటుంది. పైగా డైటింగ్ చేస్తే, బరువు పెరుగుతున్నాననే అపోహ రోగిలో తప్పకుండా కలుగుతుంది.

మన ఆహార వ్యవస్థ మన ఆహార అలవాట్లు, వాటిని మనం వండుకునే తీరు, వాటికి మనం అలవాటు పడిన వైనం వీటన్నింటి ప్రభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకోకుండా డైటింగ్ చేయటం వలన ఈ పరిస్థితులు వస్తున్నాయి. యూరోపియన్ల కోసం రాసిన డైటింగ్ పద్ధతులు భారతీయ ఆహార విధానానికి ఏ విధంగానూ సరిపోవు. మన ఆహార సూత్రాలన్నీ ఆరు రుచుల మీద ఆధారపడి రూపొందాయి. వేల సంవత్సరాల ఆధారం అది. ఆ సూత్రాలను అనుసరించే మన డైటింగ్ నియమాలు రూపొందించుకో గలగాలి. ఆ బాధ్యత శాస్త్రవేత్తల మీద ఉంది. మనం కూడా కొంచెం యుక్తిని ఉపయోగిస్తూ ఉండాలి.

రిఫ్రిజిరేటర్లు ఒకప్పుడు నీళ్ళూ, పాలూ, పెరుగు, రుబ్బిన పిండి, కూరగాయలు నిలువ బెట్టుకునేందుకు ఎక్కువగా వాడేవారు. ఇవ్వాళ వంటింటి సరుకులను కూడా ఫ్రిజ్జుల్లోనే పెట్టుకొనేంతగా వాటి వినియోగ పరిధి పెరిగింది. పెరుగు చల్లగా ఐసుగడ్డలా లేకపోతే తినకూడదనే భావన పెరిగింది. చల్లదనం లేకపోతే మా పిల్లలు తినరండి అని ఒక తల్లి తామెంత ఆధునికులమో చెప్పుకో వటానికి ప్రయత్నిస్తుంటుంది. ఇలాంటి తల్లులే కావాలని వంటింట్లోంచి చల్ల కవ్వాన్ని బైట పారేసి మజ్జిగ అనేవి ఉంటాయనే సంగతే తమ పిల్లలకు తెలియకుండా చేస్తున్నారు. బాగా చిలికిన మజ్జిగ వాత దోషాన్ని అదుపు చేస్తాయి. పెరుగు సహజంగా వాతాన్ని పెంచుతుంది. దాన్ని ఫ్రిజ్జులో పెట్టి అతి చల్లగా చేసి తినటం వలన రెట్టింపు వాతం పెరుగుతుంది. పైగా ఫ్రిజ్జు పెరుగు స్థూలకాయాన్ని, షుగరు వ్యాధిని కూడా పెంచుతుంది. చిలికిన మజ్జిగ నొప్పుల్నీ, షుగరునీ, స్థూలకాయాన్నీ, అజీర్తినీ, అల్సర్లనీ తగ్గిస్తాయి. చల్లని పెరుగు వీటన్నింటినీ పెంచుతుంది.

ఇప్పుడు చెప్పండి... డైటింగ్ నియమాలను భారతీయులకు భారతీయుల పద్ధతిలో రూపొందించి చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందంటారా... ? అందుకు ఆయుర్వేద గ్రంథాలను కొంతయినా సంప్రదించకపోతే విలువైన అంశాలను కోల్పోతాము.

ఫ్రిజ్జులో పెట్టడాన్ని తప్పు పట్టనవసరం లేదు. అతి చల్లగా ఉన్నప్పుడే అపకారం చేస్తుంది. పాలుకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా బాగా చిలికిన మజ్జిగ ఉన్నతమైనవని శాస్త్రం చెప్తోంది. భోజనం చేసే ముందు, మనకు ఎంత పెరుగు కావాలో అంత పెరుగు ఒక చిన్న గిన్నెలోకి తీసుకొని బైట పెట్టి ఉంచితే, పెరగన్నం తినే సమయానికి చల్లదనం తగ్గి, తగిన ఉష్ణోగ్రతకు వస్తుంది. పెరుగైనా, మజ్జిగైనా అలా ఉన్నప్పుడు తింటే ఇంత ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉంటాయి. మజ్జిగ త్రాగే అలవాటు లేని వారికి, అతి చల్లని పెరుగు తినేవారికి షుగరు వ్యాధి తప్పకుండా పెరుగుతుందని మొదట గమనించాలి.

అన్నం తింటే ఒళ్ళు పెరుగుతుంది. బదులుగా టిఫిన్లు చేస్తే ఒళ్ళు తగ్గుతుందని కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయని ఒక పెద్ద అపోహ మనలో చాలామందికి ఉంది. అన్నానికి బదులుగా మనం తింటున్న టిఫిన్లు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, చపాతీ ల్లాంటివి అన్నానకి బదులుగా తింటారు. ఇవన్నీ నొప్పుల్నీ, స్థూలకాయాన్నీ, షుగరునీ పెంచేవని మొదట గమనించాలి. యువతరానికి నార్త్ ఇండియా ఆహార పదార్థాలు తింటే, గొప్ప నాగరికులమనే దురభిప్రాయం సహజంగా ఉంటుంది. తొక్కలో ఇడ్లి, తొక్కలో అట్టు అంటుంటారు. వీళ్ళు ఇష్టంగా తినే బట్టరు నాన్లూ, రుమాల్ రోటీలు వీటితోపాటు హోటళ్ళలో పడి తినే కర్రీలు ఇవి అన్నానికి ప్రత్యామ్నాయం అవవని భావించు కోవటం ఎంత ఆశ్చర్యం...? ఎప్పుడో ఒకసారి సరదాగా తినే ఆహార పదార్థాలను ప్రతిరోజు తినేవిగా మార్చుకోవటం వలన మనకు స్థూలకాయం, షుగరువ్యాధి, కీళ్ళ వాతం ఎక్కువౌతున్నాయని గమనించాలి.

ఇదలా ఉంచితే, డైటింగ్ చేసేవారు అతి భోజనం, అల్ప భోజనం, అత్యల్ప భోజనాలు మార్చి మార్చి చేస్తుంటారు. కొలెస్ట్రాలు గుర్తు వచ్చినప్పుడు గుండెజబ్బు భయం పట్టుకున్న రోజున అత్యల్ప భోజనం చేస్తారు. లేదా ఆపూటకు పస్తుపడుకుంటారు. అలా పస్తు పడుకున్నందు వలన వాతం పెరిగి కీళ్ళ నొప్పులు వస్తాయి. అల్ప భోజనం చేసినందువలన ధ్యాసంతా ఆకలి మీద లగ్నం అవుతుంది. దాంతో ఏ హోటల్లోంచో ఇడ్లీనో, అట్టునో, పూరీనో తెప్పించుకొని తినక తప్పనిసరి అవుతుంది. ఇది పదే పదే జరిగితే, అది అతి భోజనంగా మారుతుంది. దాంతో డైటింగ్ చేస్తే ఒళ్ళు పెరుగుతోంది. బరువు పెరుగుతోంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతోంది అంటుంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది. శాస్త్రీయంగా డైటింగ్ ప్రణాళిక

పెట్టుకోక పోవటం వలన జరుగుతుంది. అందుకే యుక్తిని ఉపయోగించాలని చెప్తున్నాడు శాస్త్రకారుడు.

మొదట అతి ధోరణిని వదిలేయాలి. తింటున్న ఆహార పదార్థాల స్వరూప స్వభావాలను అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. వాటిలో మనకు మేలు చేసేవి, కీడు చేసివి ఏవేవి ఉన్నాయో గుర్తించాలి. మేలు చేసివాటిని తగు మోతాదులో తీసుకొంటూ, కీడు చేసేవాటిని తగ్గించే పద్ధతిలో ఆహార ప్రణాళిక ఉండాలి. ఇదీ యుక్తిని ఉపయోగించటం అంతే!

షుగర్ వ్యాధిలో లైంగిక వాంఛ, లైంగిక శక్తి తగ్గిపోతాయా?

శరీరంలో ప్రతి అణువూ శక్తిహీనం కావడం అనేది షుగర్ వ్యాధిలో ఒక ప్రధాన అంశం అయినప్పుడు లైంగిక శక్తి మాత్రం ఇందులో మినహాయింపు ఎలా అవుతుంది?

అయితే, షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగా వుండే నిర్లిప్తత, నిరుత్సాహం నిస్తేజం అనే అంశాలు లైంగిక విషయంలో కూడా వర్తిస్తాయి. ఇవి 'సైకోజెనిక్- అంటే మనసుకు సంబధించినవి. మానసికంగా ఉత్సాహం తగ్గిపోయి సెక్స్ విషయంలో ఒక విధమైన నిరాసక్తత (Loss of Libido) ఏర్పడుతుంది.

షుగర్ కంట్రోల్లో వచ్చి మళ్ళీ కాసింత ఆరోగ్యం చేకూరిన తర్వాత అన్ని పోటెన్సీలతో పాటు సెక్స్ పోటెన్సీ కూడా మాములు స్థాయికి చేరుకొంటుంది.

కానీ, నాడి వ్యవస్థ దెబ్బతినడం వలన దాని ప్రభావం శరీరంలో కెల్ల సున్నితమైన నాడుల వలయాలున్న లైంగిక అవయువాలపైన పడుతుంది. అందువలన షుగర్ వ్యాధి దీర్ఘకాలంగా వున్నప్పుడు లైంగిక సంతృప్తి తక్కువగా వుండటం, బలమైన కోరిక తగ్గిపోవడం, మునుపటి సమర్థత లోపించడం వంటివి జరిగే అవకాశాలున్నాయి.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు శివగుటిక, అశ్వగంధాదిచూర్ణ వంటివి ఈ పరిస్థితి రాకుండా చాలా వరకూ కాపాడుతాయి.

చెడ్డ కొవ్వును తగ్గించే ఆహారం

ప్రతీ సమస్యకీ ఒక పరిష్కారం ఉంటుంది. కొవ్వు సమస్యకూ ఉంది. కొవ్వుని తగ్గించే వనమూలికలూ, ఆహార ద్రవ్యాలను ఎన్నింటినో ప్రకృతి మనకు సమకూర్చింది. ఇంకెన్నో ఉపాయాలను వైద్య శాస్త్రం అందించింది కూడా !

ఆ మధ్య ఒక పెద్ద మనిషి వచ్చి, నూనె మానేయకుండా, వ్యాయామం చెయ్యకుండా కొవ్వు తగ్గించే మందు ఇవ్వండి ఎంతౌతుంది...? అని అడిగాడు. ప్రతీదీ డబ్బుతోనే సాధ్యపడుతుందనుకునే వాళ్ళు చాలా మందున్నారు. కొవ్వు సమస్యలు కొత్త ధనవంతులలో అధికంగా ఉండటానికి కారణం ఈ రకమైన ఆలోచనా ధోరణే!

స్థూలకాయం ఏర్పడటం, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండటం, చెడును కలిగించే కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం ఈ మూడూ వేర్వేరు సమస్యలు. ఇవి తరచూ అనేక వ్యాధి లక్షణాలకు కారణమయ్యే అంశాలు అవుతుంటాయి. రక్తంలో ఉన్న కొవ్వులో LDL cholesterol అనేది చెడ్డకొవ్వు. ఇది ఎక్కువగా ఉన్నా, HDL cholesterol అనే మంచికొవ్వు తక్కువగా ఉన్నా గుండె జబ్బులు ఏర్పడుతుంటాయి. చెడ్డకొవ్వు తగ్గాలి. మంచి కొవ్వు పెరగాలి అనేది ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవసిన అంశం. ఆహారంలోని కొవ్వు పదార్థాలు రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అనే మరోరకం చెడ్డ కొవ్వు కణాలు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతాయి. ఇవి కూడా రక్తనాళాలలో కొవ్వు వ్యాధులను ఏర్పరుస్తాయి.

LDL Cholesterol పెరగటం, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగటం HDL cholesterol తగ్గటం, స్థూలకాయం ఏర్పడటం, రక్తపోటు, శరీరానికి తగిన శ్రమ లేకపోవటం, షుగరు వ్యాధి అనేది ఆహారంతో ముడిపడిన సమస్యలు, గుండెజబ్బులు, రక్తపోటు వ్యాధి, షుగరు వ్యాధి రావటానికి ఆహారం పాత్ర ప్రముఖమైనదని ఇక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవాలి. ఆహారపు జాగ్రత్తలు లేకుండా డబ్బులు పారేసి మందులు కొనేయొచ్చు అనుకొంటే తప్పే! పెద్ద తప్పు !! ప్రాణాపాయం కొని తెచ్చుకొనేంత తప్పు!!

మాంసాహారం కన్నా శాకాహారం కొవ్వు సమస్యలకు ఎక్కువ పరిష్కారాలనిస్తుందని వైద్య శాస్త్రం చెప్తుంది గానీ, దురదృష్టవశాత్తు మన క్యాటరర్లు, వంట కాంట్రాక్టర్లు శాకాహారాన్ని మాంసాహారానికి మించి కొవ్వు మయం చేస్తున్నారు. వారిని చూసి ఇదే వండవలసిన పద్ధతి అనే బావన ప్రజలలో ఏర్పడుతోంది. 'నూనె వరద కట్టేలా వండకపోతే ఎవ్వరూ తినరండి....' అని వంట కాంట్రాక్టర్లు చెప్తున్నారు. నిజంగా మనం వంటకాలలో నూనె ప్రవాహాలనే కోరుకుంటున్నామా....? వద్దని తిరస్కరించ గలిగే విజ్ఞత మనకు లేదా...? ఈ రకమైన తిండి తప్ప మరొక గత్యంతరం లేదా....? ఆలోచించండి!

అన్నం తినటానికి ముందు తప్పని సరిగా ఒకటి రెండు గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగండి. భోజనానికి ముందు నీళ్ళు త్రాగే అలవాటు వలన శరీరం కృశిస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది. పిల్లలు అన్నానికి కూర్చుని నీళ్ళు త్రాగితే, వాళ్ళు కృశించి పోతారని భయంతో అన్నం తినబోయే ముందు నీళ్ళు తాగుతావేమిట్రా అని మనం కేకలేస్తుంటాం కదా! కానీ, స్థూలకాయులు కృశించటం అవసరం కాబట్టి, వాళ్ళు భోజనానికి ముందు నీరు త్రాగాలి. అందువలన తక్కువ ఆహారంతో కడుపు నింపుకునే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. అలాకాకుండా బలవంతంగా అర్ధాకలితో భోజనం ముగిస్తే, ఆకలి అలాగే ఉండి ధ్యాసంతా తిండి మీద లగ్నం అవుతుంది. దాంతో అన్నం తగ్గించబోయి, చిరుతిళ్ళు తినటం ఎక్కువౌతుంది. బజ్జీలు, పునుగులు, అట్లు, పూరీలు, గారెలు తినటం ఎక్కువై, అతి భోజనం చేసే పరిస్థితి వస్తుంది. డైటింగ్ చేస్తుంటే ఒళ్ళు పెరిగిపోతోందండి. అనేమాట చాలామంది నోట విపిస్తుంటుంది. కారణం ఈ ఓవర్ ఈటింగేనని గమనించాలి.

భోజనం చేసేప్పుడు కూడా మొదట పప్పు, ఆ తరువాత కూర, పచ్చడి,.. ఇలా ఒక్కో వంటకం తిన్నాక కాసినన్ని నీళ్ళు తాగే అలవాటు మంచిది. ఇందువలన రెండు ప్రయోజనాలు నెరవేరుతాయి. పప్పు అన్నం తిన్నాక కొద్దిగా నీళ్ళు త్రాగితే, నాలిక మీద ఉన్న పప్పు రుచి పోతుంది. అప్పుడు తరువాత తినే కూర రుచి చక్కగా తెలుస్తుంది. నాలిక శుభ్రపడుతుంది. తీసుకున్న ఆహారాన్ని పచనం చేయటానికి కావలసిన నీరును అందించినట్లు కూడా అవుతుంది. 'ముహుర్ముహుర్ వారి పిబేత్' అని ఆయుర్వేద సూత్రం చెప్తుంది. ఆహారం తీసుకుంటూ మధ్యమధ్యలో నీళ్ళ త్రాగటం వలన వాతమూ వేడి అదుపులో ఉంటాయి. ఎసిడిటీ పెరగకుండా వుంటుంది. అది జీర్ణ ప్రక్రియ శక్తిమంతం కావటానికి దోహదపడుతుంది. అజీర్తి వలననే స్థూలకాయం ఏర్పడుతోంది. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటే స్థూలకాయం అదుపులో ఉంటుంది. ఈ సూత్రానికి తగ్గట్టుగా మనం మంచి నీటిని త్రాగే అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఉపవాసాలు పాటించేవారు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన ఒక విషయం ఇక్కడ తప్పక చెప్పుకోవాలి. సహజంగా మనం తీసుకొనే ఆహార పరిమాణాన్ని, మన ఆకలిని, జీర్ణశక్తినీ దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉపవాస నియమాలు పెట్టుకోవాలి. అది నెమ్మదిగా అలవాటు చేసుకోవలసిన విషయం. ఇప్పటికప్పుడు అర్జెంటుగా ఐదారు కిలోలు బరువు తగ్గాలన్నట్టు నిరాహార దీక్షలు మొదలెడితే ప్రమాదమే అవుతుంది. జీర్ణశక్తిని

పెంచుకొంటే ఆకలి పెరిగి అతిగా తినవలసి వస్తుందనేది ఒక భ్రమ! ఆహారాన్ని ఎక్కువగానో తక్కువగానో తీసుకోవటం అనేది మొదటినుంచి మన అలవాటు మీద ఆధారపడిన విషయం. ఆకలివేరు, జీర్ణం కావటం వేరు. కడుపు ఖాళీ అవగానే ఆకలివేస్తుంది. కానీ, తిన్నది సక్రమంగా జీర్ణం అవటం ప్రధానం కదా! అందుకని ఎంత తిన్నారన్నదికాదు. ఏం తిన్నారన్నది ముఖ్యం. అది అజీర్తిని కలిగించేది, కొవ్వును పెంచేది అయినప్పుడు కొద్దిగా తిన్నప్పటికీ ఎక్కువ హాని చేస్తుంది. తేలికగా అరిగే ఆహార ద్రవ్యం ఎక్కువ తిన్నా అపకారం చెయ్యదు. స్థూలకాయం నియంత్రణలో ఈ సూత్రాన్ని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

మాంసాహారం తప్పనిసరా...?

మనిషి మౌలికంగా మాంసాహారి. ప్రయత్న పూర్వకంగా శాకాహారిగా మారాడు. అలాగని కూరగాయలూ తినలేదని అనటానికి కూడా వీల్లేదు. పంది. ఆవు, ఎనుబోతు, గొర్రె, మేక, ఇంకా అనేక పక్షుల మాంసాలు దొరకనప్పుడు గాని, రుచిలో కొద్ది మార్పు కోసం గాని, సరదాగా గాని శాకాహారం కూడా తీసుకొన్నాడు. చేపలను కూడా బాగానే ఇష్టపడ్డాడు. రాతి యుగాల కాలానికి రైతులు బార్లీ, గోధుమ, వరి, జొన్న లాంటి ధాన్యాలనూ, సొర, బీర లాంటి కూరగాయలనూ, అనేక రకాల పళ్ళను పండించారు. పాలు, పెరగు బాగా ఉత్పత్తి అయ్యాయి. కాబట్టే, మనిషి శాకమాంసాలు రెండింటినీ తినేవాడుగా వేల సంత్సరాల క్రితమే మారి ఉంటాడని మొదట మనం గమనించాలి.

తొలినాటి దిగంబర జైనుల గురించిన ప్రస్తావనలు ఋగ్వేదంలో ఉండటాన్ని బట్టి, సింధునగరాల త్రవ్వకాలలో దిగంబరంగా ఉన్న ముని బొమ్మలు దొరకటాన్ని బట్టి ఏనాడో జైనధర్మాలు అహింస పరమావాధిగా ఈ నేలమీద అవతరించాయని అర్థం అవుతోంది. వ్యవసాయం ప్రారంభమే శాకాహారానికి ప్రారంభం అని కూడా గుర్తించాలి. కల్చర్‌కి అగ్రికల్చర్ బీజం వేసింది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయం అవుతాయి. అహింసా సిద్ధాంతాలు, శాకాహార సేవనలు గురించిన ఆలోచనలు ఒకే స్థాయిలో సాగాయని కూడా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఆహార సేకరణ దశనుంచి, ఆహార ఉత్పత్తి దశలోకి పరిణమించిన మనిషి వ్యవసాయం నేర్చిన తరువాత శాక, మాంస ఆహార సమన్వయాన్ని అలవరచుకున్నాడు. మాంసాన్ని ఒక కూరగానో, ఒక పులుసు కూరగానో, కాల్చి రుచికరంగా చేసుకున్న వంటకంగానో నంజుకొని తినేందుకు మాత్రమే

ఉపయోగించారు. కేవలం మాంసమే తిని ఉన్నట్లయితే, ధాన్యాల ఉత్పత్తి అంత విస్తృతంగా జరిగి ఉండేది కాదు. కొత్త కూరగాయల కోసం అన్వేషణా జరిగి ఉండేది కాదు. కల్పవృక్షం కోసం అంటూ సముద్ర మథనమో లేక సముద్ర యానమో చేయవలసి వచ్చేది కాదు.

జీవకారుణ్యం అనే భావన మొదలైన తరువాత మాంసాహారాన్ని వదిలేసుకునే స్థితికి ఎదిగాడు. అందుకు మొదట జైనం, తరువాత బౌద్ధం ఎంతగానో దోహదపడ్డాయి. సంస్కృత సాహిత్యం అహింసో పరమ ధర్మః అనే సూక్తిని చాలాకాలం తరువాత ఆచరణలో పెట్టింది.

సింధు నాగరికతలో దొరికిన మట్టి బండి బొమ్మలు, జంతు సమూహం మధ్య కూర్చున్న శిశ్న దేవుడు లేదా పశుపతి బొమ్మల్లాంటివి కొందరిలోనయినా జీవకారుణ్యం, జంతుప్రేమలు ఆనాటికి ఉండేవని సూచిస్తున్నాయి. వేదయుగంలో కూడా మాంసాహారాన్ని పండగలకో, శుభకార్యాలకో, కుటుంబ పరమైన కార్యక్రమాలకో పరిమితంగా తీసుకునే వారేగానీ రోజూ తిని తీరాలన్నట్టు తినేవారు కాదని పద్మినీ సేన్ గుప్తా పేర్కొన్నారు (Everyday life in ancient India-Oxford University Press) మను ధర్మశాస్త్రం కూడా మాంసాన్ని అప్పుడప్పుడూ, ఏదో ఒక సందర్భాన్ని పురస్కరించు కొని తినవలసిన అంశం అనే చెప్పింది.

మాంసాన్ని పవిత్ర జలం చల్లి మంత్రాలు చదివి అప్పుడు వండుకోవాలని ధర్మశాస్త్రాలు చెప్పాయి. పరమేశ్వరుడు సృష్టించిన ఈ జీవరాసుల్లో దేన్నీ చంపే హక్కు ఎవరికీ లేదనీ, ఒక వేళ ఆకలి కోసం చంపినా అది ధర్మబద్ధంగానే ఉండాలనీ, మనుధర్మ శాస్త్రం పేర్కొంది.

మహాభారతం లోని ఈ వర్ణన బట్టి ఆనాటి మాంసం వంటకాల తీరు తెన్నులు మనకు అర్థం అవుతాయి. అనుభవం ఉన్న వంటగాళ్ళు మాంసం ముక్కల్ని కాల్చి గాని, ఉడికించి గానీ రకరకాల కూరలు, పులుసు కూరలూ వండుకునే వారు ఇంగువ, అల్లం, వెల్లుల్లీ లాంటి ఘాటయిన సుగంధ ద్రవ్యాల వాడకం వాళ్ళకు తెలుసు. కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసుకొని తినేవారు. చింతపండునీ, దానిమ్మ గింజలనీ, నిమ్మరసాన్నీ, మామిడి కాయ ముక్కల్నీ, చుక్క కూరని పులుపు కోసం వాడేవారు. ఎనుబోతు మాంసం ముక్కలకు నేతిని పట్టించి కాల్చిగానీ, నేతిలో వేయించటం గానీ చేసేవారు. రకరకాల పక్షిమాంసాల్ని, చేపల మాంసాల్ని కూడా ఇలాగే వండుకునేవారు. అయితే, పని చేసే జంతువులను చంపకూడదనీ, వట్టిపోయిన గొడ్డుని మాత్రమే చంపుకొని తినవచ్చుననీ ఒక ఆచారంగా ఉండేది.

అశోకుని శాసనాలలో ఒక శాసనంలో మాంసాహారాన్ని తాను ఏ విధంగా మానుకొన్నాడో వివరంగా ఉంది. ఒకప్పుడు అశోకుని వంటశాలలో వందలు, వేలు జంతువులను ప్రతిరోజు మాంసం కోసం చంపేవారు. అశోకుడు బౌద్ధుడిగా మారిన తరువాత రెండు నెమళ్ళు, ఒక జింకని మాత్రమే చంపేవారు. ఆ తరువాత జింకను కూడా ఏదో ప్రత్యేక సందర్భంలో తప్ప రోజూ చంపి వండటం మానేశారు. ఇంకొన్నాళ్ళకు మిగిలిన రెండు నెమళ్ళను కూడా చంపటం మానేసి, అశోకుడు కేవలం శాకాహారిగా మారాడు అని! అశోకుడు 38 ఏళ్ళపాటు రాజ్యపాలన చేశాడు. అందులో కనీసం 27 ఏళ్ళు బౌద్ధుడిగా పాలించాడు.

జంతువులు విసర్జించిన పేడ ఎండకు ఎండిన తరువాత, ఏరుకుని తెచ్చుకునే వాళ్ళు. అందుకని వీటిని ఏరుడు పిడకలన్నారు. దొడ్లో పశువులు పేడను ఎరువుల కోసం, పిడకల కోసం కూడా ఉపయోగించున్నారు. పొలం దున్నటం, సరుకు రవాణా చేయటం లాంటి సేవలందించే ఎడ్లను అందిస్తున్నది ఆవులే కదా.. ఆవులు పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మాంసం, పిడకలు ఒకటేమిటి, జీవితానికి కావలసిన నిత్యావసరాలన్నీ ఇస్తోంది కాబట్టి. ఆర్యులు అవుని దేవతగా భావించు కొన్నారు. దేవతలంతా ఈ ఆవులోనే ఉన్నారని వర్ణించుకొన్నారు.

తెలుగు వారు వ్యవసాయక ప్రజలు కాబట్టి, యజ్ఞయాగాలు చేసే వైదిక ధర్మాలలో కనిపించే జంతుబలుల పట్ల విముఖత కనపరచారు. అహింసను బోధించిన బౌద్ధం, జైనం వారికి పరమ ధర్మాలయినాయి.

ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రం మాంసాహారాన్ని వ్యతిరేకించలేదు. నేలమీద తిరిగే జంతువుల మాంసాన్ని జాంగలం అనీ, నీటలో పెరిగే జంతువుల మాంసాన్ని అనూపం అనీ, రెండు రకాలుగా వర్గీకరించారు. ఈ అన్ని రకాల మాంసాలలోనూ దేని రుచి దానిదే! దేని గుణాలు దానివే !

ప్రతి మాంసానికి కొన్ని గుణాలు ఉన్నాయి. వాటిని చెడకుండా మాంసాన్ని వండుకోవాలి. ఇటీవలి కాలంలో మాంసాన్ని వండినట్లు కోమలమైన కూరగాయలను వండటం, కూరగాయాలలో వేసినట్టు విపరీతంగా నూనెలు, మషాలాలు పోసి మాంసాన్ని వండటం ఇవన్నీ కొత్త ఫ్యాషన్లయ్యాయి. వాటి మంచీ చెడుల గురించి చెప్పేవాడు లేడు. వినేవాడు అంతకన్నా లేడు. అదీ సంగతి!

జల్దీ భోజనాలు

టీవి వార్తల్లాగా అదరా బదరా తింటే అన్నం అజీర్తి చేస్తుంది. టీవి వంక చూడకుండా అన్నం తింటున్న వాళ్ళెంత మందో చెతులెత్తండి అంటే ఊరు మొత్తం మీద చెతులెత్తిన వారిని వ్రేళ్ళ మీద లెక్కించవచ్చు. ఆధునిక సంస్కృతిలో భోజనాల బల్లా, టీవీ.... రెండూ ఒకే హాలులో ఉండేలా ఏర్పాటు చేసుకొంటున్నాం. కాబట్టి, మగవాళ్ళు వార్తల ఛానళ్ళు చూస్తూ, ఆడవాళ్ళు సీరియళ్ళను చూస్తూ భోజనం చేయటం సహజమైన విషయం. కొందరు ఆడవాళ్ళు వార్తలు చూడడమో, కొందరు మగవాళ్ళు సీరియల్స్ చూడటమో కూడా జరగవచ్చు. వార్తలు చూడటంలో పురుషత్వమో, సీరియల్స్ చూడటంలో స్త్రీత్వమో లేదని మనవి.

అన్నాన్ని గబగబా, హడావిడిగా... తినటం అయిపోయిందన్నట్టుగా ముగించే అలవాటు చాలా మందికి ఉంది. ఇది మగవాళ్లకున్న అలవాటు, విందు భోజనాల్లో కొందరు సహభోజన మర్యాదను పాటించకుండా జల్దీ భోజన విద్యని ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు కూడా ! పక్కనున్న వాడు ఇంకా కూర అన్నంలో ఉండగానే ఈయన గారు సాంబారు బక్కెట్లు రాలేదని వడ్డించే కుర్రాళ్ళమీద ఎగిరేస్తుంటాడు.

ఇలాంటి గుటుకూ గుటుకూ భోజన రాయుళ్ళకి ఆహార పదార్థాల రుచిని ఆస్వాదించటం తెలియదు. యాంత్రికంగా ఈ పూట బతకటానికి కావలసింది తిన్నామన్న ధోరణిలో వీళ్ళు అన్నం తింటూ ఉంటారు. చేతులు కడుక్కోగానే ఏ కూర తిన్నావని అడగండి. గుర్తు చేసుకొనటానికి కొంత సమయం తీసుకొంటారు. అలా భోజనం చేశానన్న పేరుకు చేసినందువలన ఒనగూరే ప్రయోజనం ఏదీ లేకపోగా అలా తీసుకున్న ఆహారం ఎంతో నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆహారాన్ని తినటానికి తీసుకోవటానికి ఉన్న తేడాని దీన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవాలి. తినిన ఆహారం అరిగినట్టు, తీసుకున్నది అరగదు.

ఆహార పదార్థాన్ని గుటుక్కున మింగేస్తే, అలా మింగబడిన ఆహారం ఉన్మార్గంలో నడుస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. మింగిన ఆహారం నేరుగా జీర్ణకోశంలోకి వెళ్ళాలి. అలా కాకుండా, దారి తప్పి ఊపిరి తిత్తుల్లోకి వెల్లిందనుకోండి ఎంత ప్రమాదం...? అలా ఒకటో అరో మెతుకు వెళ్ళినందువలనే పొలమారి, ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లినదంటా బయటకు కొట్టుకు వచ్చేవరకూ హడావిడి చేస్తుంది. ఈ పొలమారటం అనేది జల్దీ భోజనం అలవాటు వలనే జరుగుతోంది.

ఆదరాబాదరా తింటే, ఆహారం బాగా జీర్ణం కాదు. ఆహార పచనం సరిగా జరగక పోవటం వలస తిన్నది వంటబట్టక శరీరం ఎండుకు పోతుంది. అంటే, శరీరం శిథిల అవుతుందన్నమాట. దీన్ని 'అవసాదనం' అన్నాడు శాస్త్రకారుడు.

పొట్టలోపల చుట్టుకొని ఉన్న జీర్ణకోశ వ్యవస్థని బయటకు తీసి పొడవుగా పరిస్తే ఒక పెద్ద గది అంత పొడవుంటాయి. పేగులన్నీ కలిసి! ఈ మొత్తం పేగులలో చాలా విభాగాలున్నాయి. ఒక్కో విభాగానికి ఒక్కో ప్రత్యేకమైన బాధ్యత ఉంటుంది. ఆహారం ఆ విభాగం దాకా వచ్చినపుడు దాని బాధ్యతని అది నెరవేరుస్తుంది. హడావిడిగా తిన్నప్పుడు ఈ ప్రక్రియ సరిగా జరగదు. పచనం అనేది పూర్తి కాకుండానే వెనక నుంచి వత్తిడితో ముందుకు నెట్టివేయ బడటం వలన అరకొర జీర్ణం అవుతుంది. ఒక స్థానంలో జరగవలసిన పచనం వేరే స్థానంలో జరుగుతుంది. కాబట్టి, దీని అపక్రమ పచనం అంటారు. దీనికి కారణం ఈ జల్దీ ఆరగింపేనని ప్రత్యేకంగా చప్పనవసరం లేదు కదా!

"నతి ధృమశ్రీయాత్, అతి ధృతం హి భుంజాన స్యాత్స్న హన మవసాదనం బోజన్సా ్య ప్రతిష్ఠానంచ, భోజ్య దోస సాద్గుణ్యోపలబ్ధిశ్చ న నియతా తస్నాన్నాతి ధృతి మశ్రీయాత్...." అనే ఆయుర్వేద సూత్రంలో చెప్పిన భావానికి చాలా వివరణ అవసరం అవుతుంది. నిత్య జీవితంలో మనం తెలిసిగానీ తెలియకగానీ అనేక తప్పులు చేస్తున్నాం. దానివలన అపకారాలు జరిగినపుడు డాక్టర్లు, మందులు అంటున్నాం. అసలు కారణాలు తెలుసుకొంటే గోరుతో పోయే దానికి ఆపరేషన్లదాకా తీసుకుపోవలసిన పని ఉండదు కదా !

❖ విందు భోజనాల్లో ఎవరో తరుముతున్నట్టుగా వడ్డిస్తున్నా రనిపించినచోట, అలా తినాల్సి ఉంటుందన్న చోట భోజనం చేయకుండా వెనక్కి వచ్చేయటమే మంచిది. అలాగే, గుటుకూ గుటుకూ మంటూ ఖంగారుగా అన్నం తినటాన్ని మానేయాలి.

❖ ఆహారాన్ని బాగా నమలటం వలన నోటిలోని లాలా జలంతో తడిసి ముద్దవుతుంది కాబట్టి, అది సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుంది. నాలుకతోనూ, దంతాలతోనూ నిమిత్తం లేకుండా ఒక గొట్టంద్వారా ఆహారాన్ని కడుపులోకి తోసేస్తే అది సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుందన్నది పొరబాటు. జీర్ణప్రక్రియ మొదట నాలుక మీదే మొదలవుతుంది. నమలితే, లాలాజలం బాగా ఊరి జీర్ణప్రక్రియను ప్రారంభిస్తుంది.

❖ చక్కగా నమిలి తింటున్నప్పుడు కూర, పప్పు, పచ్చడి ఇలాంటి వంటకాల రుచిని ఆస్వాదించగలుగతాము. ఆహా! ఓహో! అనుకొంటూ ఆహారాన్ని జుర్రుకొని తినటంలో ఉన్న ఆనందం, ఎవడో దొంగతనానికి వచ్చిన వాడిలా అదరాబదరా తినటంలో ఎక్కడుంటుందీ...? అనేది ప్రశ్న. వాస్తవానికి ఎక్కువమంది భోజనం తీరు అలానే ఉంటోంది.

❖ అతి వేగంగా తినటం ఎంత అనర్ధదాయకమో, అతి నెమ్మదిగా తినటం కూడా అంత నష్టదాయకం, దాని గురించి వివరంగా మరొకసారి చర్చిద్దాం.

❖ వేగంగా తినటం, నెమ్మదిగా తినటం రెండూ ఆహారం తిన్న తృప్తిని కలిగించవని చరుకుడు చెప్పాడు. వడ్డన పూర్తి కాకుండానే తినటాన్ని ముగించటం, వడ్డన అయ్యాక, అన్నం చల్లారిపోయి, ఎండిపోయి, ఈగలు ముసిరేంత నిదానంగా తినటమూ మంచిదికాదు. చక్కగా నమిలి తింటూ, ఆహారాన్ని ఆస్వాదించాలంటాడు శాస్త్రకారుడు!

తీపి నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా ?

'తీపంటే మాకీ ఇష్టం లేదండీ" అని, "తీపి తనం" అనీ అనేవాళ్ళు నిజంగా తీపి తినట్లేదనుకోవటం పొరబాటు, మనకు ఇష్టం అయినా కాకపోయినా తీపి ఏదో ఒక రూపంలో మన కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది. తీపి లేకపోతే శరీరానికి మనుగడలేదు.

ఆఖరికి చింతపండు లాంటి పుల్లని పదార్థాలలో కూడా తీపి అధికంగానే ఉంటుందని మొదట మనం గమనించాలి. చింతపండు వేశాం కాబట్టి తప్పనిసరిగా కొంత తీపిని కలిపి వంటకాలు చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు, తీపి లేకుండా ఆహార పదర్థాలను తినటం అనేది అసాధ్యం.ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు తప్ప తీపి లేకుండా ఈ సృష్టిలేదు.

ఒక ద్రవ్యానికి ఆ రుచి, ఆ ద్రవ్యంలో ఉండే రసాయనాలు రుచి కారణంగా ఏర్పడుతుంది. కాకరలో charantin అని, చేదుగా ఉండే రసాయనం, చింతపండులో tartaric aicd అనే పుల్లగా ఉండే రసాయనం వాటికి ఆయా రుచులను కలిగిస్తున్నాయి. ఆ రసాయనాల గుణ ధర్మాలే వాటి రుచుల గుణ ధర్మాలవుతాయి. అవి ఆ ద్రవ్యాల గుణ ధర్మాలుగా మనకు కనిపిస్తాయి. కాకరలోని చేదు రసాయనం షుగరు వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తే, చింతపండులోని పుల్లని రసాయనం శరీరంలో ఆమ్లగుణాలు (acidity) పెరగటానికి కారణం అవుతాయి. కాబట్టి, ఒక ద్రవ్యం

యొక్క రుచి, దానిలోని రసాయనాల రుచి, ఆ రుచికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన గుణధర్మాలు ఒకటేనని తెలియ చెప్పటం ఒక్క ముఖ్య విషయం. ఒక ద్రవ్యంలో అనేక రసాయనాలు ఉండవచ్చు. అనేక రుచులు కలిగిన రసాయనాలు కూడా ఉండవచ్చు. ప్రధాన రసాయనం ఏ రుచి కలిగి ఉంటుందో దాని ప్రభావం ఆ ద్రవ్యానికి ఉంటుంది. కానీ, ఇతర రసాయనాల రుచులు ఆ ద్రవ్యానికి అనుబంధంగా ఉంటాయి. ఈ అనుబంధ రుచే చింతపండుకు తీపి రుచిని అదనంగా ఇస్తోంది. అది పులుపుతో సమానంగా ఉన్నందువలన, అతిగా చింతపండు తింటే, పులుపు చేసే హనితో పాటు తీపి చేసే హాని కూడా కలుగుతుంది. ఇది జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాలసిన విషయం. అవునుఁ చింతపండు తింటే షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుంది.

ఇలా ప్రతి ద్రవ్యంలోనూ తీపి అనేది ఒక అనురసం అంటే అనుబంధ రుచిగా ఉంటుంది. కాబట్టి, తీపిని మనం మనకు తెలయకుండానే ఎంతో కొంత స్థాయిలో తీసుకొంటూనే ఉన్నాం అని గుర్తించాలి. స్వీట్లు ఇష్టంగా తిన్నా, తినకపోయినా తీపి కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది.

ఒక ఇల్లు కట్టటానికి సిమెంటు ఎంత అవసరమో శరీర నిర్మాణానికి తీపి అంత అవసరం. ఒక మోటారు ఇంజెను పని చేయటానికి ఇంధనం ఎంత అవసరమో శరీరం కదలటానికి తీపి అంత అవసరం. తీపి వలనే శరీరంలోని రస రక్త మాంస మజ్జాది సమస్త ధాతువులూ ఏర్పడుతున్నాయి. కేవలం కేలరీల కొలతలో మాత్రమే చూసే తీపి ప్రభావాన్ని మనం తక్కువ అంచనా వేసినట్లే అవుతుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన విధానమే ఎక్కువ శాస్త్రీయంగా ఉన్నదనిపిస్తుంది.

తీపి గురించి సుశ్రుతాచార్యులవారు చెప్పిన కొన్ని ప్రయోజనాలను ఇక్కడ మనం పరిశీలిద్దాం.

రసధాతువు అంటే రక్తంలో ఉండే ద్రవ పదార్థం, దీన్ని ప్లాస్మా అంటారు. ఈ రస ధాతువు బలంగా ఉండేలా చేస్తుంది. రక్తధాతువు అంటే రక్తంలో ఉండే హెమోగ్లోబిన్ సహా అన్ని కణాలు తగు పాళ్ళలో సమృద్ధిగా ఉండేలా సహకరిస్తుంది. మాంసం, కొవ్వు, ఎముకలు, ఎముకల లోపల ఉండే మజ్జ (మూలుగ) వీర్య ధాతువులన్నింటినీ ఇది బలంగానూ, చాలినంతగానూ ఉండేలా చేస్తుంది. తీపిని పూర్తిగా సున్నా స్థాయికి మనం నిషేదించ గలిగితే శరీరంలోని ఈ ఏడు ధాతువులూ నశించి పోతాయని అర్థం. కాబట్టి, తీపిని మనం తగినంతగా తీసుకోవటానికి ప్రకృతి ప్రతి ఆహార ద్రవ్యంలోను తీపిని ఎంతో కొంత కలిపి అందిస్తోందన్నమాట !

కంటిచూపును బల సంపన్నం చేస్తుంది. జుట్టు బలంగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. శరీరానికి మంచి రంగు రావటానికి సహకరిస్తుంది. శరీరానికి శక్తి నిచ్చి ఏపుగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. ఆయుష్షుని పెంచుతుంది. మనస్సునీ, ఇంద్రియాలనూ ప్రసన్నంగా ఉంచుతుంది. తృప్తినిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది.

కార్బోహైడ్రేట్లు కలిగిన ప్రతి ద్రవ్యమూ తీపిని కలిగినదే! పాలు, వెన్న, నెయ్యి అన్నీ తీపి పదార్థాల జాబితాలోకి వస్తాయి. పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలిపితేనే తీపి అనుకోవటం పొరబాటు. ఎముకలోపల ఉండే మూలుగ తీపి పదార్థమే. బార్లీ, గోధుమ, మినుములు, పెసలు, శనగపప్పు ఇవన్నీ తీపి పదార్థాలే!

దోస, తరుబూజా, గుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడి, సొర, బీర, పొట్ల ఇవన్నీ తీపి పదార్థాలే!

ఖర్జూరం, తాటిపండు, ద్రాక్ష, కిస్‌మిస్, దానిమ్మ, పనస తొనలు, వగైరా పళ్ళన్నీ తీపి పదార్థాలే! కొబ్బరి తీపి పదార్థాలలో ముఖ్యమైంది.

తీపిలేని ఆహార ద్రవ్యం అనేది ఏదీ లేదని దీన్నిబట్టి ఈ పాటికి అర్థం అయి ఉంటుంది. తీపిని తినకూడని వ్యక్తులు తీపిని మాత్రమే మానగలరు గానీ, తీపి అనేదే తగలకుండా ఆహారం తీసుకోవాలంటే కుదరదు. పైగా దాని వలన అపకారం జరుగుతుంది.

షుగరు వ్యాధిలో గానీ, స్థూలకాయంలో గానీ తీపి అనేది శరీరానికి పరిమితి దాటి అందినప్పుడు ఆ అదనపు తీపిని వినియోగించుకోవటానికి యంత్రాంగం సరిగా పనిచేయక పోవటం వలన అదనపు తీపి శరీరంలో పేరుకు పోతోంది. దీన్నే షుగరు వ్యాధి అంటున్నాం. మనం ఆపవలసింది ఈ అదనపు తీపి వాడకాన్ని మాత్రమే ! ఎంత అదనంగా వెడుతోందనేది మన తీసుకునే ఆహారంపైనా, మనం చేసే పనుల మీదా, మనం శరీరానికి ఇచ్చే శ్రమ మీదా అధారపడి ఉంటుంది. ఒక రోడ్డు కూలీ శరీరానికి ఎక్కువ తీపి అవసరం కాగా, ఆ రోడ్డును అనుమతించిన ఇంజనీరుగారికి తక్కువ తీపి అవసరం అవుతుంది. ఇది ఆ వ్యక్తికి షుగరు వ్యాధి ఉన్నదా లేదా అనే విషయానికి సంబంధించినది కాదు. మామూలు వ్యక్తులకు కూడా తీపి అవసరం అనేది వారి జీవన శైలిని బట్టి ఉంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎంత తీపి తింటే ఎక్కువౌతుంది అనేది ఆవ్యక్తి జీవన శైలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

జీవన శైలిలో తక్కువ శరీర శ్రమ sedentary ఉన్న వ్యక్తులకు తక్కువ తీపి అవసరం అవుతుంది. వారికి చేదు వగరు తగినతం పాళ్ళలో ఉండే విధంగా

ఆహార ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు కూడా తీపి స్వభావాన్నే కలిగి ఉంటాయని కూడా గుర్తించాలి. తీపి అనేది జీవితానికి ఎంతో అవసరం. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అతిగా తీసుకొంటే అమృతం కూడా విషం అయిపోతుంది. అతి అంటే ఎంత.... అనేది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవటానికి ఈ సమాచారం ఉపయోగపడుతుంది.

కడుపులో సలుపు పులుపు

పులుపు తింటే మంచిదే! తినాలి కూడా ! అన్నం తినాలనే కోరికని కలిగించటం దీని ముఖ్యలక్షణం. అది సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యేలా చెయ్యటం, జీర్ణం అయ్యాక శక్తిగా మారటం, జీర్ణం కావటానికి తగిన లాలాజలం నోట్లో ఊరటం, తీసుకున్న ఘన పదార్థాలను ద్రవ పదార్థాలుగా మార్చటం ఇలాంటి బాధ్యతలు నెరవేరటానికి మనకు పులుపు అవసరం కూడా !

పులుపు లేనిదే శరీరానికి శక్తి రాదని దీనివలన అర్థమవుతోంది. కాబట్టి, పులుపు మంచిదే ! కానీ, ఒక విషయం గమనించండి... బీ కాంప్లెక్సు మాత్ర వేసుకుంటే బలం వస్తుంది. అలాగని ఒక అరడజను మాత్రలు ఒకేసారి మింగితే బలం వస్తుందా...? చాలా ప్రమాదం జరుగుతుంది. పులుపు సంగతి కూడా అంతే! పులుపు మంచిదే... అది శక్తి నిస్తుంది. కానీ, ఆహారం మొత్తం పులుపు మయం చేసుకొని తింటే ఏమౌతుంది...? పులుపుని మనం అదే పని చేస్తున్నాం!

పులుపుని అస్సలు ముట్టుకోకూడదు అంటుకోకూడదు అనటం ఎంత తప్పో, అదే పనిగా తినటం కూడా అంతే తప్పు. మనం తింటూ ఉంటాం. దాదాపు వీటన్నింటిలోనూ పులుపు అంతో ఇంతో ఉంటుంది. ఎంతండి.... ఒక రెబ్బ చింతపండు వేశానంతే... అంటుంది ఒక ఇల్లాలు. నిజమే! ఒక రెబ్బ చింతపండు మాత్రమే వేశారనుకుందాం. కానీ, ఆపూట భోజనంలో ఈ ఆరేడు రకాల వంటకాలలో మొత్తం కలిపి ఎన్ని రెబ్బల పులుపు మన కడుపులోకి వెళ్ళిందీ అనేది లెక్క చూసుకోగలగాలి.

ఉదయాన టిఫినుతో ప్రారంభం అవుతుంది.. మనం పులుపు సేవన చేసే ఉద్యమం. "ఇడ్లీయేకదండీ... అందులో నూనె వగైరా ఏమీ ఉండదు కదా... అలాంటివే తింటాను" ఒక పెద్దాయన ఆహారం విషయంలో తాను ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటాడో వివరించారు. వారు చెప్పిందానిలో వాస్తవం లేక పోలేదు. కానీ ఇడ్లీని ఇడ్లీగా తినటం లేదు. ఇడ్లీతో పాటు శనగ చట్నీ, అల్లం పచ్చడి, సాంబారు,

నెయ్యీ కారప్పొడి, వీటన్నిటి ద్వారా వెడుతున్న పులుపు గురించి మనం మాట్లాడటం లేదు. అంతేకాదు. ఇడ్లీ రవ్వ లేదా ఉప్పుడు రవ్వ పులవబెట్టిన బియ్యంతో చేసింది కదా...! అది పులుపు పదార్థమే! కాబట్టి ఇడ్లీ అనేది పులుపు పుట్టిల్లన్నమాట!

పులుపుని ఇలా ప్రతి వంటక ల్లోనూ భాగస్వామిని చేస్తే, పులుపు పదార్థాల స్వీకారం పెరిగిపోయి శరీరంలో అమ్లగుణాలు పెరుగుతాయి. దాన్నే వేడి చేయటం అంటారు. ఆ ఆమ్లానికి విరుగుడుగా క్షార పదార్థాలు కలిగిన బార్లీ లాంటివి తీసుకుంటే, ఆమ్లత్వం తగ్గుతుంది. దీన్నే చలువ చేయటం అంటారు.

రోగి తన భాషలో బాధలు చెప్పుకొంటాడు. "అయ్యా! వొంట్లో వేడెక్కువై పోతొందయ్యా..." అని మొత్తుకొంటాడు. కానీ, "వేడేమిటి ? నాన్సెన్స్! మా పుస్తకాలలో ఎక్కడా వేడి అనే మాటేలేదు" అని కసురుకునే వైద్యులు చాలామంది ఉన్నారు. ఏ బాధను లేదా ఏ లక్షణాన్నీ రోగి 'వేడి' అని అంటున్నాడో తెలుసుకోలేక పోవటం వలనే ఇలాంటి మాటలొస్తాయి.

సాధారణంగా, వంటకాలలో పులుపుని కలిపినపుడు దానికి తగినంతగా ఉప్పు కారాలు కూడా వేయాలసి వస్తుంది. ఉదాహరణకు సొరకాయ కూరని వండుకున్నారనుకోండి. చిటికెడంత ఉప్పు, అర మిరపకాయ తాలింపు వేస్తే సరిపోతుంది. సొరకాయ క్షార పదార్థం కాబట్టి శరీరానికి చక్కని చలవనిస్తుంది. కానీ, చింతపండు రసం పోసినపుడు, చిటికెడంత ఉప్పు వేసిన చోట చెంచాడు ఉప్పునీ, అరమిరపకాయ వేసిన చోట గరిటెడు కారాన్ని పోయాల్సి వస్తుంది. ఒక్క పులుపు అదనపు పులుపునీ, అదనపు కారాన్ని, అవసరం అయితే పెద్ద బెల్లం గడ్డని కూడా అదనంగా తోస్తోంది. ఇవన్నీ కలిసి అపకారం చేసేవే అవుతాయి. కదా! వేడంటే విసుక్కునే వైద్యులు ఏనాడు రోగి ఆహార విహారాల గురించి ఆలోచించకపోవటం వలన, వాటి ప్రభావం వ్యాధుల పైన ఉంటుందని గుర్తించక పోవటం వలన, 'అన్నీ తినండి... ఈ మందులన్నీ మింగండీ' అనే పద్ధతిలో వైద్య విధానాన్ని కొనసాగించవలసి వస్తోంది. కనీసం కడుపులో మంటతో బాధపడే రోగికయినా పచ్చి మిరపకాయల బజ్జి బండి మీద దండయాత్ర చేయవద్దని చెప్పలేకపోతే ఇంక వైద్యానికి పరమార్థం ఏముంటుంది....?

ఒక బాధ కలిగినప్పుడు అది రావటానికి గల కారణాలేమిటో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయక పోవటం రోగి మొదటి తప్పు, ఆ కారణాలను వదిలేయటానికి మానసికంగా సంసిద్ధత లేకపోవటం రెండో తప్పు. Treat the cause అన్నాడు

శాస్త్రకారుడు. రోగ కారణానికి వైద్యం చేయాలని దాని భావం. రోగ కారణం రోగి ఆహార అలవాట్లే అయినపుడు ఆ విషయాన్ని స్పష్టంగా రోగి తెలుసుకోవాలి. ఎవరూ చెప్పలేదని నెపం ఎవరి మీదకో నెట్టకండి. తెలుసు కోవలసిన బాధ్య రోగిదే! ఎవరి వ్యాధులకు వారే బాధ్యులు. ఎవరి మొఖమో చూసి నిద్రలేచినందువలన ఎవరికీ కడుపులో మంటరాదు!

ఇప్పుడు మంన పులుపు అతిగా తింటే ఏమౌతుందో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన లక్షణాలను పరిశీలిద్దాం !

❖ పులుపు వేడి చేస్తుంది. అందువలన కలిగే బాధలను వేడి చేయటంగా వర్గీకరించవచ్చు.

❖ శరీరంలో రక్తం, జీర్ణకోశంలోని స్రావాలు, ఇతర ద్రవ పదార్థాలన్నీ పులుపు వలన ఉద్రేకం చెందుతాయి. రక్తం ఉద్రేకం చెందటం వలన రక్త స్రావం అధికమౌతుంది. అందువలన ఆడవాళ్లు నెలలో ఆమూడు రోజులు పులుపు తినకుండా ఉంటే ఎక్కువ రక్త స్రావం కాకుండా ఉంటుందన్న మాట! మొలల రోగులకూ ఇది వర్తిస్తుంది. వేడిచేస్తే బ్లీడింగ్ పెరుగుతుంది.

❖ పళ్ళు పులిసినట్లవుతాయి. పళ్ళలోంచి, చిగుళ్ళలోంచి రక్త స్రావం అవుతుంది. దప్పిక పెరుగుతుంది. కళ్ళు కారం తగిలినట్లు మండటం మొదలెడతాయి. కళ్ళలోపల రక్తనాళాలలో ఉద్రేకం కలగటం వలన కళ్ళు ఎర్రగా చింతనిప్పుల్లా అవుతాయి. రక్తంతో కూడిన కన్నీరు కారవచ్చు.

❖ పులుపు పరిమితంగా తింటే ఎముక పుష్టి కలుగుతుంది. పులుపు అతిగా తింటే శరీరం శిధిలమవుతుంది. పులుపు వలన మాంసపాకం జరుగుతుందని సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నాడు. అంటే, శరీరంలో పెరిగిన అతి వేడికి మాంసం ఉడికినట్టు అవుతుందన్నాడు. అందువలన శరీరం ఆర్చుకు పోయి రోగి క్షీణించటం ప్రారంభిస్తాడు.

❖ క్షీణించిపోతున్న వారు, దుర్బలులు, బలహీనులు పులుపును ఎంత పరిమితంగా తీసుకొంటే అంత మంచిది.

❖ పులుపు అగ్ని స్వభావం కలిగింది. పుండు ఏర్పడినప్పుడు పుండు చుట్టూ ఉన్న మాంస భాగాలన్నీ బలహీనం కావటం వలన పుండు పెరిగేందుకే పులుపు దోహద పడుతుంది.

గర్భవతులకు పులుపు వ్యామోహం సహజంగా ఉంటుంది. దానికి కారణం, ఆమె గర్భాశయంలో ఒక శిశువు (foreign body) పెరగటం వలన శరీరం దాని శత్రువుగా భావించి కొన్ని ఎలెర్జీ లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. అందువలన వాంతులు, వికారం కలుగుతాయి. పులుపు వలన లాలాజలం ఊరి, ఆ వికారాన్ని స్వాంతన పరుస్తుంది. అందుకనే గర్భవతుల్లో పులుపు తినాలనే కోరికని శరీరమే ప్రేరేపిస్తోందన్నమాట! గర్భవతులలో పులుపు వాడకం ఎక్కువైతే, అది కడుపులో పెరిగే బిడ్డ మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆ వేడి థాటికి బిడ్డ గిలగిలా కొట్టుకుంటాడు. అది తల్లి కూడా గమనించ గలుగుతుంది.

పులుపు అనే రుచి గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకొంటేనే ఇంత విషయం ఉంది. విడిగా ఒక్కొక్క పుల్లని పదార్థం గురించి పరిశీలిస్తే, దాని ప్రభావం దానిదే అయినా మౌలికంగా ఇప్పుడు చెప్పిన లక్షణాలన్నీ వాటికీ వర్తిస్తాయి.

పులుపు ద్రవ్యాలలో కొన్ని మంచి పులుపులున్నాయి. అలాంటి వాటిలో దానిమ్మ ఒకటి, దానిమ్మ పులుపు కడుపులో ఆమ్ల గుణాలను పెంచదు. అలాగే, వెలగ పండు, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్ల పచ్చడి), పెరుగు లేదా మజ్జిగ మీద తేట ఇలాంటివి పుల్లగా ఉన్నప్పటికి శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలను పెంచకుండా ఉంటాయి. చింతపండుకు ప్రత్యామ్నాయంగా వీటిని వాడుకోవచ్చు. తక్కువ పలుపు కలిగిన టమోటా, చుక్కకూర, దోస లాంటివి చింతపండుకు మంచి ప్రత్యామ్నాయ ద్రవ్యాలు. వాటిని పరిమితంగా వాడుకొంటే ఆమ్లత్వం, వేడి చేయటం ఆగుతాయి.

కారాలు .... ఘోరాలు

కారం మీద మనకున్నంత మమకారం ఇంకెవరికి లేదుగానీ, కారం మనకిస్తున్న సహకారం బహుస్వల్పం. అలాగని, కారం మనకి ఏమీ చేయదా... అని నిలబెట్టి అడిగితే, కారం చేసే మేలు గురించి చాలా విషయాలు చెప్తుంది వైద్య శాస్త్రం.

అయితే, కారపు రుచి కోసం, మనం మిరప కారాన్ని తప్ప ఇంకో కారాన్ని వాడటం లేదుకదా... మిగతా కారాలన్నింటికీ చెప్పిన గుణాలకీ ఈ మిరప కారానికీ చాలా తేడాఉంది. ఎందుకంటే ఇప్పటి మిరపకారాన్ని మనం మన వంటకాలలో గరిట కొద్దీ పోస్తున్నాం. పూర్వం మిరియాల పొడితోనో, అల్లంతోనో కారం రుచి తెచ్చుకునేవారు. వాటిని ఎంత వేసేవారూ...? కొద్దిగా చిటికెడంత పొడి వేస్తే కారం సరిపోయేది. అలా తింటే కారానికి చెప్పిన లాభాలన్నీ మనకూ దక్కేవే! ఆఖరికి అల్లాన్ని కూడా పచ్చి మిరప, లేదా వెల్లుల్లితో కలిపి నూరి, అవసరానికి మించి తినటానికి అలవాటుపడ్డాం.

ఇది ఒకప్పటి మన ఆహార అలవాట్లకు భిన్నమైనది. ఇంత అతిగా కారం తినే అలవాటు మనకి మిరపకాయల వలనే కలిగింది. దేశంలోని ఏ రాష్ట్ర ప్రజలు కూడా మనలాగా కారాన్ని తినటం లేదు. మన కొక్కరికే ఇంత వెర్రి వ్యామోహం దేనికి...? ఇది అనాలోచితంగా మనం చేసుకొంటున్న ఒక అపకారం...!

మిరపకాయలు మనదేశానికి పోర్చుగీసులు తీసుకురాగా, డచ్చివాళ్ళు వాటిని మనతో పండింప చేసి వ్యాపారం చేసుకొన్నారు. యూరోపియన్లు ఈనాటకీ మిరపకారం తినరు. మిరియాలపొడి, ఉప్పు మాత్రమే వాళ్ళకి కారం. అది వాళ్ళకు దొరకదు కాబట్టి, భారతదేశానికి వచ్చి మిరప కారం మనకు అంటగట్టి, మనచేత మిరియాల కారం తినే అలవాటుని చాకచక్యంగా మాన్పించ గలిగారు. మనదేశపు పంటని మనం ఆ విధంగా చేజేతులా వదిలేసుకున్నాం. అమెరికా వాడి పంటను నెత్తిన పెట్టకొని చిలీ తరువాత మా గుంటూరు జిల్లానే అని ఘనంగా చెప్పుకొంటూ ఆహారాన్ని కారం మయం చేసుకొంటున్నాం. బుట్టలో పడటం అంటే ఇదే!

16వ శతాబ్దికి పూర్వం మన కావ్యాలలో గానీ, ఇతర సాహిత్య ఆధారాలలోగానీ ఇంత కారం తిన్నట్టు వర్ణన ఎక్కడా కనిపించదు. ఈ చివరి 400 ఏళ్ళలో మనం కారం విషయంలో ఘోరంగా వ్యవహరిస్తున్నాం.

ఇప్పుడు పూర్వపు పద్ధతిలో మిరపకారం లేకుండా వంటలు చేయటం ఎలాగో మనకు తెలియదు. ఒకప్పటి మన పూర్వీకులు పిచ్చిమారాజులు, మిరపకారం లేకుండా చప్పిడి కూడు ఎలా తినే వాళ్ళో అని జాలిపడతాం. నిజానికి ఇది అబద్ధం. వాళ్ళూ జీవితాన్ని మనకన్నా ఎక్కువ ఆనందించారు. ఎక్కువ భోగవిలాసాలు అనుభవించారు. వాళ్ళ శృంగారం మనకెక్కడిదీ...? మనది ఏపాటిదీ...?

సరే, మళ్ళీ విషయంలోకి వద్దాం...!

మిరపకారంగానీ, మిరియాల కారంగానీ, అల్లం, శొంఠి, దాల్చిన చెక్కలాంటి కారపు ద్రవ్యాలకుగానీ, వాటి వ్యక్తిగత ప్రభావాలు అలా ఉండగా, కొన్ని సామాన్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. నోటిని శుభ్రం చేసి దుర్వాసనని అరికట్టటం, జీర్ణ శక్తిని పెంపొందిమచటం, కళ్ళలోంచి నీళ్ళూ జలజలా రాలేలా చేయటం ద్వారా కంటికి అర్ద్రతను కలిగంచటం, శరీరానికి తేలిక దనాన్ని ఇవ్వటం, చెమటని తగ్గించటం, శరీరంలో ఏర్పడిన నీటిని తగ్గించటం, కడుపులో నులిపురుగల్ని చంపటం, విషదోషాలను బలహీన పరచటం, దురదలను పోగొట్టటం, ఎముక పుష్టిని కల్పించటం ఇవన్నీ కారం వలన కలిగే లాభాలు. ఇవి మిరప కారం వలన కూడా

సిద్ధిస్తాయి. మిరప కాయల కారంతో విరిగిన ఎముకలకు కట్లు కట్టే వాళ్ళున్నారు. కీళ్ళనొప్పులున్న చోట పట్టించేందుకు తయారయ్యే ఆయింటుమెంట్లలో మిరపకారాన్ని కూడా కలిపిన ఫార్ములాలున్నాయి. వాపులు గడ్డలు కరిగేందుకు కారం తోడ్పడుతుంది. కూడా!

ఇంత మంచి కారాన్ని మనం సద్వినియోగ పరచుకోవలసిందిపోయి, గరిటల కొద్దీ మెక్కటం వలన ఎంత అనర్థం కలుగుతుందో కూడా గమనించండి...

ఆయుర్వేదంలో కారం సృష్టించే ఘోరాల గురించి చెప్తూ మొట్టమెదటగా కారం, పుంసత్వముపహంతి" అన్నారు. అంటే, ఏమిటో వివరణ ఎక్కువ ఇవ్వనవసరం లేదనుకుంటాను, మొదటి దెబ్బ మగవాళ్లకు తగలరాని చోట తగులుతోంది... పుంసత్వాన్ని చంపిస్తుందట కారం. అదీ సంగతి!

కారం తింటే సినిమాలలో చూపించనట్లు పౌరుషం పెరుగుతుందను కోంటున్నారేమో, అది తప్పు..! స్వభావ రీత్యా కారపు రుచి అనుత్సాహాన్ని పెంచుతుంది. అది, ఆడా మగా అందరికి, వర్తించే విషయమే! శరీరం కృ శిస్తుంది. దప్పిక, మంటలు, బలహీనత, వాంతి, వికారం, పెగుపూత, ఒకటేమిటి సమస్త అనారోగ్యాలకూ కారం కారణం అవుతుంది.

ఇక్కడో సందేహం రావచ్చు... మిరపకారం అయితే ఇంత ఇబ్బంది కలుగుతోంది కదా... బదులుగా మిరియాల కారం తింటే ఎంత తిన్నా తప్పులేదా... అని! శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, అల్లం, ఇంగువ, జీలకర్ర, ధనియాలు, ఉత్తరేణి గింజలు, తులసి ఆకులు, ఆవాలు, ముల్లంగి, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, వాయు విడంగాలు... ఇలా కారపు రుచి కలిగిన ద్రవ్యాలు, మనం ఆహార పదార్థాలుగా తీసుకోవటానికి తగినవి చాలా ఉన్నాయి. వీటికి మిరపకారం కన్నా ఎక్కువ సుగుణాలు, తక్కువ అపకారాలు ఉన్నాయి. కారపు రుచి అనే విషయానికి మాత్రమే పరిమితమై పరిశీలిస్తే, మిరప కారానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఇతర కారపు ద్రవ్యాలను తేలికగా వాడుకోవటమే మంచిది. తేలికగా అంటే పరిమితంగా అని అర్థం. అతి ఎప్పుడూ మంచిదికాదు కదా! 'చప్పిడి కూడు' అనే అభిప్రాయంలోంచి మొదట మనం బయటకు రావాలి. అన్నంలో ఇంకో రుచి ఏదీ లేకుండా కారం మాత్రం కలుపుకుంటే దాన్ని గొడ్డుకారం అంటారు. ఇతర ద్రవ్యాలు కలిపినా కూడా, కారం అతిగా వేస్తే అదీ గొడ్డుకారమే!

మాంసాహారాన్ని మనకన్నా ఎక్కువగా యూరోపియన్లు తీసుకొంటారు. కానీ, వాళ్ళు మనలా మాంసాన్ని కారం మయం చేసుకోరు. వాళ్లకు మిరపకాయ అంటే,

అసహ్యం.. అది మగతనాన్ని చంపేస్తుందని! అలాగే, గుండ్రటి శనగలు (బొంబాయి శనగలు లేదా బఠాణి)ని కూడా వాళ్ళు దగ్గరకి రానీయరు. అది కూడా మగతనాన్ని చంపే ద్రవ్యం కాబట్టి.

మన వ్యాపారులు బఠాణి పిండినే శనగపిండిగా మార్కెట్లో అమ్మేస్తుంటే పట్టించుకోం. కారాన్ని ఎర్ర రంగు కలిపిన రంపం పొట్టుతో కల్తీ చేసి అమ్మినా ఇదేమిటని అడగం! చారుమీదో, సాంబారు మీదో ఎర్రని రంగు తేలి, తెట్టు కడుతుంటే 'ఇదేమిటీ... ఏదో కల్తీ లాగా ఉంది' అనయినా కనీసం ఆలోచించం.... ఎందుకంటే, 400 ఏళ్ళుగా కారం బొక్కి, అడిగే చేవ, మగతనం, ధీరత్వం, చైతన్యం అన్నీ చచ్చిపోయి ఉన్నాం కదా...!

వగరు పవరు పెంచుతుంది

చేదు మంచిదా... వగరు మంచిదా అనే ప్రశ్నని మనలో చాలామంది ఎప్పుడూ తెలుసుకోనటానికి ప్రయత్నించి ఉండరు. ఇదేం ప్రశ్న... ? అని కూడా అనిపించవచ్చు.

కాఫీలో కొంచెం తీపి తక్కువైతే 'అబ్బ! చేదు కషాయం' అంటూ ఉంటారు. చేదు వేరు. కషాయం వేరు, చేదుని తిక్తరసం అంటారు. కషాయ రసం అంటే వగరు రుచి కలిగిన ఆహార ద్రవ్యాలను astringents అంటారు.

వగరు రుచి తేలికపాటిగా ఉన్నప్పుడు గుణవత్తరంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ వగరుగా ఉన్నప్పుడు చేదు రుచికి దగ్గరగా ఉండి దాని గుణాలు చేదుతో సమానమైనవిగా మారిపోతాయి. కాఫీ టీలు ఇందుకు ఉదాహరణ.

కొద్దిగా వగరు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను తినటం వలన దోషాలు శమిస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. శమించడం అంటే ఉపశమనం పొందడం, శరీరానికి హాయి కలగటం అన్నమాట ! అలాంటి వగరుని మనం నిజంగా తీసుకొంటున్నామా ! ఇది మనం తప్పకుండా వేసుకోవాలసిన ప్రశ్న.

వగరు రుచి గల వాటిలో మజ్జిగ ముఖ్యమైనవి. మజ్జిగలో వగరు, తీపి, పులుపు అనే మూడు రుచులు ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఈ మూడింటికీ ఉండే ప్రత్యేక గుణాలన్నీ మజ్జిగలో కలగలసి ఉంటాయి. అందుకని మజ్జిగని అన్ని వ్యాధుల్లోనూ నిర్భయంగా తాగవచ్చు. మనం తీసుకొంటున్న మజ్జిగ వగరుగా ఉన్నపుడు కలిగే గుణాలను ఇప్పుడు వగరు తగ్గిపోయి ఆయా రుచుల ప్రాబల్యం పెరిగి పోతుంది. అందుకని మజ్జిగని ఇవి ఏవీ కలపకుండ సహజంగా వగరు రుచి గల ద్రవ్యంగా తీసుకొంటేనే ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగుతుందని మొదట గమనించాలి.

మన శరీరంలోంచి బయటకు వెళ్ళే స్రావాలు అతిగా స్రవించకుండా బంధింప చేసే గుణం వగరు రుచికి ఉంధి. ఉదాహరణకు విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు వగరు రుచి కలిగిన మజ్జిగలాంటివి తీసుకున్నప్పుడు విరేచనాన్ని బంధింప చేయగలిగే అవకాశం వస్తుందన్నమాట! నిజమే! మీరనుకున్నట్టు మజ్జిగలో ఉపయోగ పడే బాక్టీరియా ఉంటుంది. అది విరేచనాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. కానీ ఆ మజ్జిగ వగరుగా లేకుండా పుల్లగా పులిసి పోయినప్పుడు విరేచనాలను బంధించే ప్రక్రియ సరిగా జరగదు కదా! అలాగే, ఫ్రిజ్జులో పెట్టుకుని తాగినా మనకు కావలసిన విరేచన బంధం అనే ఫలితం సిద్ధించదు. మజ్జిగని వగరు రుచిగానే మనం తీసుకోవాలన్నమాట! ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన విషయాలను ఆధునిక శాస్త్రంతో సమన్వయం చేసినప్పుడు ఇలాంటి అంశాలను కూడా మనం పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది.

వేసవి కాలంలో విపరీతంగా చెమటపట్టి శరీరంలోంచి జలధాతువు బయటకు పోయి, శరీరం శోష వచ్చి పడిపోకుండా కాపాడేందుకు వగరు మజ్జిగ ఉపయోగపడతాయి. శరీరంలో పుళ్ళు, గడ్డలు ఇలాంటివి ఏర్పడినప్పుడు, ఆపరేషన్లు జరిగినప్పుడు, గాయాలయినప్పుడు వగరు రుచిగల వాటిని తీసుకోవాలి. వగరు పుళ్ళను త్వరగా మాడేలా చేస్తుంది. వ్రణశోధనం చేయటం అంటే వ్రణంలో దోషాలను వెదికి పట్టుకొని తొలగించటం. కాబట్టి, వగరుగా ఉండే మజ్జిగను త్రాగటం అవసరం అని అర్థం అవుతోంది. ఆపరేషన్లు అయిన వారికి, గాయాలయిన వారికి చీము పడుతుందని మజ్జిగ ఇవ్వకూడదనే అపోహ మనవాళ్ళలో చాలా మందికి ఉంది. వగరూ ఉండే మజ్జిగ పుండును త్వరగా తగ్గిస్తాయని గమనించాలి.

వగరుగా ఉండే ఏ ద్రవ్యం అయినా శరీరానికి పట్టిన నీరును తగ్గించే గుణం కలిగి ఉంటుంది. మూత్రం ఎక్కువగా చేసి, నీరు పట్టిన భాగాన్ని సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది. నొప్పుల కోసం, బీపీ కోసం, ఎలెర్జీల కోసం, ఇతర దీర్ఘ వ్యాధుల కోసం వాడే మందుల వలన కొందరి శరీరాలకు నీరు పట్టే అవకాశం ఉంది. అందుకనే, వగరు రుచి కలిగిన మజ్జిగగానీ, మజ్జిగ మీద పేరుకొన్న తేటగానీ తాగుతుంటే నీరు తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

రక్తంలో ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి బీపీని సమస్థితికి తెచ్చే శక్తి వగరు రుచికుంది. మజ్జిగ, మజ్జిగ తేట బీపిని తగ్గిస్తాయి. రక్తనాళాలను సంకోచింపచేసే గుణం కూడా

వగరు రుచికి ఉంది. ఈ గుణం రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు ఉపయోగ పడేదిగా ఉంటుంది. కానీ రక్తనాళాలు కుంచించుకొన్న వ్యాధుల్లో చెడును కలిగిస్తుంది. కాబట్టి అవసరాన్ని, ప్రభావాన్ని తెలుసుకొని ఆహార ద్రవ్యాలను తీసుకోవటం అవసరం అన్నమాట! వగరు రుచి గల ద్రవ్యాలు అంటే పులవని మజ్జిగ లాంటివి చర్మ వికృతిని తగ్గిస్తాయని అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్య గ్రంథంలో ఉంది. వగరు రుచిగల వాటిలో ప్రమాదకరమైనవి కూడా ఉన్నాయి. వక్కపొడి, జర్దా, పచ్చి వక్క, పొగాకు, గుట్కా లాంటి వన్నీ వగరు రుచి కలిగినవే! వీటికి మోహనం అనే గుణం ఉంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది. మోహనం అంటే దానికి అలవాటు పడేలా చేసే (addiction) గుణం. వీటి వలన రక్తనాళాలు కుంచించికు పోవటం, చర్మానికి గరుకుదనం రావటం, కీళ్ళ నొప్పులు, మలబద్ధత, శరీరానికి నీరు పట్టటం లాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. ప్రమాదకరమైన కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. కాబట్టి, వగరు మంచిదన్నారు కదా అని వీటి జోలికి మాత్రం పోకూడదని మనవి.

ఉసిరికాయ, కరక్కాయ, తానికాయ ఈ మూడింటినీ త్రిఫలాలంటారు. ఈ మూడింటినీ దంచిన త్రిఫలా చూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరకుతుంది. ఈ చూర్ణాన్ని రోజు అరచెంచా మోతాదులో, రెండుపూటలా ప్రతిరోజు మజ్జిగలో కలుపుకొని తీసుకొంటూ ఉంటే వగరు రుచి మేలు కలిగిస్తుంది.

లేత వెలక్కాయ, పాలకూర, చిర్రికూర, చక్రవర్తి కూర, గలిజేరు, పెసరపప్పు, కందిపప్పు, చల్లకవ్వంతో చిలికిన మజ్జిగ ఇవన్నీ వగరు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అరటి ఊచ, అరటి పువ్వు వీటితో వండిన కూరలు వగరు రుచికి ముఖ్యమైన ఉదాహరణలు. వీటిని ఆహారంలో తగు పాళ్ళలో తీసుకొంటూ ఉంటే వగరు వలన కలిగే ఉపయోగాలు దక్కుతాయి. పిజ్జాలు బర్గర్లుకాదు, శరీరానికి పోషణ నిచ్చేవి రుచులే! ఆరు రుచులూ తగు మోతాదులో ఉండేలా మనం ఆహార పథక రచన చేసుకోగలగాలి.

కాకర కాయలతో షుగరు వ్యాధిని ఓడించండి.

కొన్ని వ్యాధులు పుట్టక మునుపే ప్రకృతి, ఆయారోగాలకు ముందుగానే ఔషధాలను సృష్టిస్తుందేమోనని ఒక్కోసారి అనిపిస్తుంది. షుగరు వ్యాధి మనకు పాతవ్యాధే! కానీ, ఆవ్యాధి మీద ఔషధంగా పనిచేసే కాకరకాయ అంత కన్నా ప్రాచీనమైనది. కాకర మొక్క ఇండియాలోనే పుట్టి మధ్యయుగాల కాలంలో అటు

ఆఫ్రికా, ఇటు చైనా దేశాలకు వెళ్ళిందని వృక్షశాస్త్రవేత్తల నమ్మకం. ప్రపంచంలో ఇతర జాతులకన్నా తమకు ఆయుః ప్రమాణం ఎక్కువని జపాను వాళ్ళు గట్టిగా నమ్ముతారు. కాకరకాయలను తగినంతగా తినడం వలనే తమకు ఆయుష్షు పెరిగిందని వాళ్ళ భావన.

కాకర కాయ ఔషధ గుణాలు ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వివరంగా ఉన్నాయి. ఆధునికంగా షుగరు వ్యాధి మీద కాకర ప్రభావం గురించి విశేష పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. వాటిని తెలుసుకోవటం అందరికీ అవసరమే! సుష్టిగా భోజనం చేశామని చెప్పుకోవటానికి షడ్రసోపేతమైన భోజనం చేశామంటాం. షడ్రసాలంటే తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు. ఈ ఆరు రుచులూ ఉన్న భోజనం కాబట్టి అది షడ్రసోపేతమయ్యింది. ఆహారంతో ఈ ఆరు రుచులూ ఉండేలా మన పూర్వులు జాగ్రత్త పడేవారు. ఆహారపు పోషక విలువలను విటమిన్లూ, ప్రోటీన్లలో కాకుండా ఇలా రుచులను బట్టి కొలవటం ఆయుర్వేద విధానం. రానురానూ పులుపు, ఉప్పు కారాలకు ప్రాధాన్యం పెరిగి, వగరూ, చేదులను మనం మరిచిపోతున్నాం, వగరూ చేదూ లేనప్పుడు మనం ఎంత ధనికులమైనప్పటికీ షడ్రసోపేతమైన భోజనం చేయటంలేదనే అర్థం. వగరు, రుచి కలిగిన మజ్జిగని మరిచిపోతున్నాం. చల్లకవ్వాన్ని విసిరేసాం. చేదు రుచి కలిగిన కాకరను చీ కొడుతున్నాం. ఫ్రిజ్జులో గడ్డకట్టిన పెరుగు మాత్రమే తింటున్నాం. షుగరు వ్యాధి రావాటానికి ఈ మూడు అలవాట్లూ ముఖ్యమైన కారణాలేనన్నది వైద్య శాస్త్రం చేస్తున్న హెచ్చరిక.

1962లో లొలిత్కారీ, రావు అనే ఇద్దరు భారతీయ పరిశోధకులు కాకర కాయ రసాన్ని విశ్లేషించి, రక్తంలో షుగరు శాతాన్ని తగ్గించే గుణం ఉన్న charantin, అనే రసాయనాన్ని కనుగొన్నారు. ఇన్సులిన్ ప్రభావాన్ని పెంపొందింప చేసి స్వభావం ఉన్న AMPK లెక్టిన్ లాంటి ఇతర రసాయనాలు కూడా కాకర రసంలో ఉన్నాయని అనేక మంది శాస్త్రవేత్తలు తేల్చారు. వీటిలో AMPK అనేది శరీరం గ్లూకోజుని గ్రహించటాన్ని నియంత్రిస్తుంది. లెక్టిన్ కు ఇన్సులిన్‌తో సమానమైన గుణాలున్నాయని, మెదడు మీద పని చేసి, అతిగా తినాలనే యావను తగ్గిస్తుందనీ కనుగొన్నారు. ఫిలిప్పైన్ ఆరోగ్య శాఖవారు కాకర రసాన్ని మాత్రల రూపంలోకి మార్చి షుగరు రోగుల మీద ప్రయోగించి చూశారు. 50 కిలోల బరువున్న షుగరు రోగికి 5 గ్రాముల కాకర మాత్రలు ఇస్తే అది ఒక డయానిల్ లాంటి షుగరు బిళ్ళతో సమానం

అని కనుగొన్నారు. ఈ పరిశోధన తరువాత కాకర మాత్రలు ఫిలిప్పైనులో విరివిగా బజారులో దొరకటం మొదలయ్యింది. విదేశాలకు కూడా ఎగుమతి చేస్తున్నారు.

కాకర కాయను సన్నని చక్రాలుగా తరిగి, తగినంత ఉప్పువేసి, చేతులతో పిసికి నీరు తీసేసి, నిమ్మరసం, కొద్దిగా పసుపు వేసి బాగా కలిప ఎండలో బెట్టండి. ఎండిన ముక్కలకు కాకర వరుగులంటారు. వీటిని అరడజను ముక్కలవరకూ అవసరం అయితే రెండు పూటలా తినవచ్చు. ఇవి ఫిలిఫ్పైన్ కాకర మాత్రలకన్నా శక్తివంతగా పనిచేస్తాయి. ఈ వరుగుల పద్ధతిలో చేస్తే, మనకు కావలసిన ఇతర రసాయనాలు కూడా వీటిలో పదిలంగా ఉంటాయి. ఉసిరికాయలు (అమ్ల) దొరికే రోజుల్లో అయితే, ఉప్పులో పిండిన ఉసిరి కాయ ముక్కలు, కాకార కాయ ముక్కలు పసుపు ఈ మూడింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తని గుజ్జులా చేసి నిమ్మరసం కలిపి వడియాలను భద్రపరిస్తే ఏడాది పొడవునా నిలవవుంటాయి. షుగరు వ్యాధి మీద అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ప్రయత్నించి చూడండి.

కాకర ప్రియుల్లో మనమూ చైనా వాళ్ళూ పోటీ పడతాం. ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, ప్రకృతి సంపదను సద్వినియోగ పరచుకోవాలనే ఆలోచన వలన చైనా మనలను దాటుకొని చాలా విషయాల్లో ముందుకెళ్తోంది. కాకరకాయకే పరిమితమై ఆలోచిస్తే చైనా వాళ్ళు మాంసాహారంతో కాకర కలిపి వండే వంటకాలకూ ప్రాధాన్యత నిస్తారు. లేత పిందెలుగా ఉండే కాకర కాయలను సూపుగానూ, టీగానూ ఆఖరికి బీరు తాయారీలో కూడా వాళ్ళు చక్కగా ఉపయోగించుకొంటున్నారు. బంగాలా దుంపలతో కాకరను కలిపి కూరగా వండుకొని తింటారు. కొబ్బరి తురుము, మషాలాలు, నూనె బాగా వేసిన కాకర వేపుడు కూరని దక్షిణాసియా దేశాలలో ఇష్టంగా తింటారు. పాకిస్తాను వాళ్ళు ఎత్తుకెత్తు ఉల్లిపాయ ముక్కలను కలిపిన కాకర వేపుడుని ఇష్టపడతారు. కాకరకాయని నీళ్ళలో వేసి ఉడికించి వార్చి తైవాన్‌లో కూరగా వండుతారు. ఈ కాకర కాయ ముక్కలతో ఖిచిడిని కూడా తయారు చేసుకొంటారు. నేపాలీయులకు కాకర ఊరగాయ అంటే ఇష్టం.మనవాళ్ళు ఉప్పు వేసి పిసికి ఎండించిన కాకర ముక్కల్ని (ఒరుగులు) నిమ్మకాయ ఊరగాయలో వేసి బాగా ఊరనిచ్చి అప్పుడు తినేవాళ్ళు, షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు మాత్రమే కాదు, అన్ని విధాలా అందరికీ పనికొచ్చే దివ్యౌషధం కాకరను అందరూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. కాకర కాయలనేకాదు, కాకర ఆకులకు కూడా సమాన గుణాలు ఉన్నాయి. కాకర కాయతో చేసుకొనేవన్నీ కాకర ఆకులతో కూడా చేసుకోవచ్చు. మనం ఆలోచించాలేగానీ, చవకగా దొరికే వాటితోనే అనంతమైన వైద్య ప్రయోజనాలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

చేదు రుచి కలిగిన కాకర తగ్గించ గలిగిన వ్యాధుల్లో మలేరియా కూడా ఉంది. కాకర కాయలకు, కాకరాలకులకు మలేరియాని తగ్గించే గుణం ఉంది. కుక్కకాటు గాయానికి కాకరాకు కట్టు కడతారు. అది విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. ఆకుల రసాన్ని గానీ, కషాయాన్ని గానీ మలేరియా వ్యాధిలో ప్రయోగిస్తారు. పనామా, కొలంబియా తదితర అమెరికన్ దేశాలలో మలేరియా జ్వరం వచ్చిన రోగికి కాకర ఆకులతో టీ కాచి ఇస్తారు. కాకరకాయ లోపల మొమోర్డిసన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. అది పేగులను బలసంపన్నం చేసి, నులి పురుగులను పోగొడుతుంది. మలేరియా జ్వరాన్ని, వైరస్ వ్యాధుల్నీ తగ్గించటంలో దీని పాత్ర అమోఘమైందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. కాకరపండుకు నెలసరి వచ్చేలా చేసే గుణం ఎక్కువ. అందుకని, ముదిరిన లేదా పండిన కాకరకాయను గర్భవతులకూ పెట్టకుండా ఉండటం మంచిది. కాకర గింజలలో vicine అనే విషపదార్థం ఉంది, అందుకని గింజలను తినకూడదు ఏరేయటమే మంచిది. అయితే లేత కాకరకాయలో గింజలు ఇంకా పూర్తిగా ఏర్పడి ఉండవు కాబట్టి, గింజలతో కలిపి తిన్నా తప్పులేదు. ముదిరిన లేదా పండిన కాకరలో గింజలు ఏరేయటమే మంచిది.

కాకరను తరచూ తింటూ వుంటే, కేన్సర్ లక్షణాలు నెమ్మదిస్తాయని కూడా తేలింది. ముఖ్యంగా రొమ్ము కేన్సర్ వ్యాధిలో కాకర రసాన్ని తీసుకొనే వారికి ఎక్కువ ప్రయోజనం కనిపించిందని కనుగొన్నారు. నీళ్ళ విరేచనాలు, కలరా, అతిసార వ్యాధి, అమీబియాసిస్, కడుపులో నొప్పి, జ్వరాలు, శరీరం కాలిన సందర్భాలు, నెలసరి సమయంలో నొప్పి, గజ్జి తామర, దురదలు, దద్దుర్లూ, బొల్లి, ఎగ్జిమా, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ముల్లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో కూడా కాకర మేలు చేస్తుంది.

కాకర, వంటింటిని వైద్యశాలగా మారుస్తుంది. షుగరు వ్యాధి మీద ఇంతకన్నా చవకగా, శక్తివంతంగా పనిచేసే ఔషధం మరొకటి లేదు. కాకర, ఉసిరి, పసుపు ఈ మూడింటి కలయితో షుగరు వ్యాధి మీద అద్భుత ప్రయోజనాలు సాధించవచ్చు. ఈ మూడు కలిస్తే శరీరంలో విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి కూడా! ముఖ్యంగా జువెనైల్ డయాబెటీస్ వ్యాధి అంటే చిన్న పిల్లలకు వచ్చే షుగరు వ్యాధిలో పిల్లలకు ఇష్టంగా ఉండేలా కాకరను వండి పెట్టటం గురించి మనం తీవ్రంగా ఆలోచించాలి. షుగరు రోగులు కానప్పటికీ. చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు చేదుని కూడా తినటాన్ని నేర్పించటం అవసరం.



22

ఆయుర్వేదంలో కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్

మనం ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నా ఆ ఆహారంలో ఉండే ప్రతి పదార్థానికి ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం, ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రభావం తప్పకుండా ఉంటాయి.

ఈ ఆహర పదార్థం యొక్క ప్రయోజనాన్ని శరీరంమీద అది కల్గించే ప్రభావాన్ని ఇంగ్లీషు వైద్యులు విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రోటీన్లు, ఫాట్స్ అనే కొవ్వు పదార్థాలు....ఇలా రకరకాల పోషక పదార్థాలు ఎంతెంత శాతం ఉన్నాయో గుణకారాలు వేసి దాని ప్రకారం మన శరీరం మీద ఎలా ఉంటుందో లెక్కగట్టి చెప్తూంటారు.

ఆయుర్వేదంశాస్త్రం తనదైన పద్ధతిలో ఒక్కో ద్రవ్యం యొక్క గుణగుణాల్ని దాని ప్రభావాన్ని వివరించింది.

1.ప్రతి పదార్థం మొదట ఏ రుచిలో వుందో చూస్తారు. దాని రుచిని బట్టి అది కల్గించే ప్రభావం ఆధారపడి వుంటుంది.

2. దాని గుణం ఏమిటి – అనేది రెండో ప్రశ్న. ఉష్ణ గుణమా, శీతల గుణమా వంటివి ఆలోచిస్తారు.

3. దాని శక్తి ఏమిటి ఎలాంటి లక్షణాల్ని కల్గివుంది అనేది పరిశీలిస్తారు.

4.కడుపులోకి తీసుకున్నా అది ఏ రకమైన ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుందో నిర్ణయిస్తారు ఉదాహరణకి పుల్లటి దానిమ్మకాయని మనం తిన్న తర్వాత పులుపు అనే రుచి గలిగి ఉంది కాబట్టి తప్పని సరిగా పైత్యం చేసి, కడుపులో యాసిడ్‌ని పెంచి ఇబ్బంది పెట్టాలి. చింతపండు అంతపనీ చేస్తుంది కదా.. అలాగ పుల్ల దానిమ్మ గింజలు తియ్యని పదార్థాలుగా మారిపోతాయి. అలా మారిపోవడాన్ని 'విపాకం' చెందడం అంటారు. అంటే అమ్లరసం కల్గిన పదార్థం మధుర విపాకం చెందడం వలన అది ఎసిడిటీని పెంచకపోగా తగ్గిస్తుంది.

ఇలా చక్కగా ఒక్కో ఆహార పదార్థం మన కడుపులోకి వెళ్ళి ఏ రకమైన ప్రభావాలు కల్గిస్తుందో ఎంతో వివరంగా విపులీకరిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కాబట్టి విటమిన్లు మినరల్స్ వంటి పోషక పదార్థాలను బట్టి మాత్రమే ఒక ద్రవ్యం యొక్క గుణాన్నీ దాని ప్రభావాన్నీ మనం అంచనా వేయకూడదనీ, తిన్న తర్వాత అది కల్గించే ప్రభావం ఏమిటో కూడా అంచనా వేయడం అవసరం అనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా వివరిస్తోంది. గోంగూరనే ఉదాహరణగా తీసుకోండి బలకరమైన ఔషధ గుణాలున్న ఆహారపదార్థం!! బోలెడంత ఐరన్, విటమిన్లు అన్నీ వున్నాయి. కానీ అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత అమ్ల విపాకం చెందుతోంది. అందువలన ఎసిడిటి పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎసిడిటితో బాధపడ్తున్న వారికి గోంగూరని తగ్గించమని గానీ, మనేయమని గానీ, చెప్పవలసిన బాధ్యత డాక్టర్‌గారికి వుందా-లేదా? మానమని చెప్పినప్పుడు పాటించవలసిన బాధ్యత రోగిక్కూడా ఉంటుంది కదా!!

ఇప్పుడు మనం శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి 'కొలెస్టరాల్' పెరుగుదలకు దారితీసే ఆహర పదార్థాల గురించి తప్పనిసరిగి ముచ్చటించు కోవాలి! ఆహారపదార్థాల ప్రభావం అనేది మన శరీరం మీద తప్పకుండా వుంటుందనీ, ఆహార జాగ్రత్తలే వ్యాధులు తగ్గడానికి ముఖ్యకారణం అవుతాయనీ, రోగాలను రానీయని ఆహారం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ ఒక అవగాహన కలిగి ఉండాలనీ ఈ చర్చల సారాంశం.

కొలెస్టరాల్ అంటే ఏమిటి ?

❖ రక్తంలో కలిసి శరీరం అంతా ప్రవహించే ఒక రకమైన మైనం లాంటి కొవ్వు పదార్థాన్ని కొలెస్టరాల్ అంటారు.

❖ పాలు, వెన్న, నెయ్యి, కోడిగుడ్డు లోపలి పచ్చసొన, చేపలు, పంది మాంసం, గొడ్డు మాంసం, కోడిమాంసం - వీటన్నింటిలోనూ కొలెస్టరాల్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

❖ శరీర కణాలు పెరగటానికి, హార్మోన్లు ఉత్పత్తి కావడానికి ఈ కొలెస్టరాల్ అవసరం శరీరానికి ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితి దాటి పెరిగినప్పుడు రక్తం చిక్కబడిపోయి సరిగా ప్రవహించక గుండె, మెదడు వంటి ముఖ్య అవయవాల్ని దెబ్బతీస్తుందన్నమాట. ఇదీ కొలెస్టరాల్ గురించి రెండు ముక్కల్లో చెప్పగలిగిన రహస్యం.

❖ విటమిన్ 'డి' తయారీకి గాని, దాని వలన ఎముక పదార్థం శరీరంలో దృఢంగా రూపొందడానికి గానీ, శరీరంలోని అన్ని అవయవాలలోని వివిధ కణాలు (Body Cells) పాతవి నశించి పోయి కొత్తవి పుట్టుకు రావడానికి గానీ కొలెస్టరాల్ ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది. అది సరిగా తయారు కానప్పుడు మనిషి కృంగి కృశించి బలహీనంగా మారిపోతాడు. కాబట్టి శరీర పోషణకి, కొలెస్టరాల్ అవసరం ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితి దాటి శరీరంలో నిలవ పేరుకు పోకుండా చూసుకోగలగాలి.

❖ చదువుకునే పిల్లల్లో మెదడు బలంగా ఎదగడానికి కొలెస్టరాల్ తోడ్పడుతుంది. అందుకనే ఎదిగే పిల్లలకు మంచి నెయ్యి వేసి పెట్టమని సలహా ఇస్తుంది, ఆయుర్వేద శాస్త్రం. నెయ్యి "బుద్ధి వర్థకం" గా పనిచేసే వాటిలో ముఖ్యమైందని చరక మహర్షి స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు. ఈ కారణం వల్లనే!

❖ శాకాహారంలో 400 మి.గ్రా వరకూ, మాంసాహారంలో 600- (ఆపైగా) మి.గ్రా వరకూ సగటున కొలెస్టరాల్‌ని తీసుకుంటూ ఉంటాడు మనిషి. శాకాహారంలో కొలెస్టరాల్ శాతాన్ని కనీసం 20 మి.గ్రా. వరకు తగ్గించి తీసుకునే అవకాశం కూడా ఉంది. మాంసాహారానికి ఆ అవకాశం తక్కువ. అందుకని కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించవలసి వచ్చినప్పుడు కఠిన నియమంగా పెట్టుకుని శాకాహారం మాత్రమే తినగలగాలి.

❖ మనం పూర్తిగా చమురులేని ఆహారం తీసుకుంటున్నాసరే, మన లివర్ అంతా ఇంతో కొలెస్టరాల్‌ని తయారుచేసి రక్తంలోకి పంపుతుంది. అందువలన కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఆహార నియమాన్ని పాటించమని చెప్తోంది శాస్త్రం.

❖ అలా లివర్‌లో కొలెస్టరాల్‌ని రక్తంలోకి తీసుకువెళ్ళే వాహకాన్ని 'లిపోప్రొటీన్స్' అంటారు. ఈ లిపో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటే గుండె వ్యాధులు త్వరగా వస్తాయి.

❖ ట్రైగ్లిసరైడ్స్, ఫాటీ ఆసిడ్స్ వంటివి కొలెస్టరాల్ బాగా ఉన్న లిపోప్రోటీన్లకు కొన్ని ఉదాహరణలు!

❖ రక్తంలో 200-250 మి.గ్రా వరకూ కొలెస్టరాల్ ఉండవచ్చు. అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉంటే జబ్బులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. 240 వరకు బోర్డర్‌లైన్ (సరిహద్దుల్లో) ఉందని అర్థం. 250కి మించి ఉంటే బాగా ఉందన్నట్టే!!

❖ మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి, మన శరీర శ్రమని బట్టి, మనం ఉంటున్న వాతావరణాన్ని బట్టి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్‌ని పరీక్ష చేసే సమయాన్ని బట్టి, కొలెస్టరాల్ రిపోర్ట్‌లో ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు కన్పిస్తుంటాయి. ఒకసారి కన్పించినంత పాళ్ళు తర్వాత అలానే ఉండాలనే రూలు లేదు. పెరగడమో తగ్గడమో జరగవచ్చు.

❖ కాబట్టి తరచూ రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఇతర లిపిడ్ పదార్థాల నిల్వలు రక్తంలో ఎంతెంత ఉంటున్నాయో ఎప్పటికప్పుడు పరీక్ష చేయించు కుంటూ ఉండడం చాలా అవసరం.

రోగి సన్నగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ ఉండదనే రూలేమీ లేదు. అలాగే లావుగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ పెరిగి తీరాలనే నియమం కూడా లేదు. పెరిగిందని తెలుసుకున్న తర్వాత ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగామనేదే ముఖ్యం.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇది "మేదో వ్యాధి"

వైద్య శాస్త్రపరమైన అంశమే అయినా, సామాన్య పాఠకులకు్కూడా అర్థం అయ్యే రీతిలో తెలియచేస్తేనే గదా..... ఇంత చర్చించుకున్న దాని ప్రయోజనం మనకు దక్కేది..... అందుకని, కొంచెం తేలికగా అర్థం అయ్యేలా విడమరచి చెప్తాను... మీరు కూడా జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1. తీపి రుచి గల్గినవి, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండేవి. పిండి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు ఇవన్నీ పైకి ఎలా కన్పించినా కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత వాటి స్వరూప స్వభావాలు మారిపోతాయి.

2. మధుర రసద్రవ్యాలు అంటే, తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు) ఇవి జీర్ణ ప్రక్రియలో చివరగా చమురుగానూ, మారతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

3. ఒక ఆహార పదార్థాన్ని అరిగించి శరీర ధాతువుగా మార్పు చెందించడాన్ని 'కాయాగ్ని పాకం" అంటారు. ఇది "మెటబాలిక్" ప్రక్రియలో ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం అయిన తర్వాత ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో ధాతువుగా మారుతుంది. చివరి ధాతువుగా మారుతుంది. అలా చివరి ధాతువుని Ultimate end product of substances subjected to metabolic transformation అంటారు. అదే విపాకం చెందడం అంటే!

5. ఏ ఆహార పదార్థానికి తీపి రుచి ఉంటుందో దానికి వేడి చెయ్యకుండా చలవనిచ్చే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. కొద్దిపాటి చమురు గుణాన్ని కలిగి, కఠినంగా

అరిగే గుణం కలిగి ఉంటుందో అది కొవ్వుని పెంచుతుంది అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఈ ఆహార పదార్థం శ్లేష్మాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

6. కొవ్వు పెరుగుతోంది కాబట్టి, తీపి పదార్థాలన్నీ బలకరం అనడానికి వీల్లేదు. చరకమహర్షి "బలం వ్యాయామ శక్త్యా (పరిరూపే)" అన్నాడు. పరీక్షించి చూడగా వ్యాయామం, శరీర శ్రమ అనేవి మాత్రమే 'బలం' రావడానికి ఉపయోగపడతాయి. గానీ, అవి లేకుండా కేవలం బలకరమైన ఆహారం తీసుకున్నంత మాత్రాన బలం రాదనీ, వ్యాయామం లేకుండా బలమైన ఆహారం తీసుకుంటే కొవ్వుగా మారుతుందే తప్ప ప్రయోజనం లేదనీ ఎంతో విపులంగా చెప్పాడు. ఈ చరక సిద్ధాంతంలో ఆధునిక వైద్యం కూడా ఏకీభవిస్తుంది. కాబట్టి కొవ్వు పెరగడానికి కొలెస్టరాల్ పెరగడానికి కారణమౌతున్న అంశాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోంచి కూడా కొంచెం లోతుగా పరిశీలించడం అవసరం అన్నమాట!

7. శరీరానికి శ్రమను కల్గించడం, వ్యాయామం, రెగ్యులర్ ఎక్సర్‌సైజులు, నడక, జాగింగ్ ఇలాంటి పనుల వలన మెటబాలిజం (జీవనక్రియ)లో ఉండి పోతున్న వృథా ధాతువులు కొవ్వు లాంటివి శరీరంలోంచి బైటకు పోతాయి అనికూడా చరక మహర్షి చెప్పాడు.

"పాచనాన్యు పవాసశ్చ వ్యాయామాశ్చేతి లంఘనమ్" అన్న చరకమహర్షి సూత్రంలో శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇచ్చే అంశాలు రెండేనని చెప్పాడు.

1.వ్యాయామం (శరీర శ్రమ) 2. ఉపవాసం (ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవడం)

8. స్థూలకాయం ఉన్నవారికి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఉన్నవారికీ, గుండె జబ్బులున్న వారికీ ఇప్పుడు మనం చెప్పుకుంటున్న అనేక విషయాలు అక్షర లక్షల విలువ చేసేవిగా ఉపయోగపడ్తాయి.

లాఘవం కర్మసామర్థ్యం
దీప్తోఅగ్నిః మేదసఃక్షయః
విభక్త ఘనగాత్రత్వం
వ్యాయామా దుపజాయతే॥

అని అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన సూత్రాన్ని మనం విశ్లేషిస్తే చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

❖ లాఘవం : వ్యాయామం వలన శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. తన బరువు తానే మోయలేని స్థితి తప్పుతుంది. చురుకుగా వ్యక్తి తన పనులు తాను చేసుకోగలుగతాడు.

❖ కర్మసామర్థ్యం : కర్మసాధనా శక్తి అనేది వ్యాయమం వలన మాత్రమే అభివృద్ధి చెందుతుంది. వ్యక్తి ఎంత పనినయినా చేయగల సమర్థుడుగా రూపొందుతాడు. బలకరంగా ఉంటుంది వ్యాయమం. వ్యాయమం లేకుండా కేవలం బలానిచ్చే పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన స్థూలకాయం వస్తుందే తప్ప సమర్థత పెరగదని దాని భావం.

❖ అలా బలాన్ని మాత్రమే పెంచి స్థూలకాయానికి కారణం అయ్యే పదార్థాన్ని బృంహణ పదార్థాలని కూడా అంటారు మనం తినే స్వీట్లు అందుకు ఉదాహరణ.

❖ దీప్తో అగ్ని : ఆహార జీర్ణప్రక్రియ పూర్తిగా, సంపూర్ణంగా జరిగేందుకు వ్యాయామం తోడ్పడుతుంది. అంటే జీవనక్రియల్లో కొవ్వు పదార్థాలు, కొలెస్టరాల్, లిపిడ్స్ ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వంటి పదార్థాలన్నీ "మేదస్సు" అనే పేరుతో వ్యవహరించ బడతాయి వాటిని నియంత్రించి, శరీరంలో ఎంతమేర ఉండాలో అంతమేర వుంచి , అవి పరిమితి దాటి మించకుండా వ్యాయామం కాపాడుతుందన్నమాట.

విభక్త ఘనగాత్రత్వం : విభాగం అంటే Break-Down ఆహర సారానికి సంబంధించిన అణువులు త్వరగా విడివడేలా చేసి, "కాయాగ్నిపాకం" ద్వారా కొలెస్టరాల్ వంటి వేస్టు ప్రోడక్ట్సు ఉత్పత్తిని అరికడుతుందని అర్థం.

మనం తినే తీపి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రెట్స్) చమురు గల్గిన పదార్థాన్ని శరీరంలో సృష్టిస్తాయి.

ఈ విధంగా ఆహారపదార్థాలు శరీరంలో కొవ్వుని పెంచి స్థౌల్య రోగాన్ని (Obesity) తెచ్చి పెడ్తుంటాయి. స్థూలకాయాన్ని, రక్తంలో కొవ్వుని పెంచే ఈ వ్యాధిని "మేదోరోగం అని ఆయుర్వేదంలో అంటారు "మేధస్సు" అంటే కొవ్వు అని అర్థం "మేధస్సు" అంటే మేధాశక్తి ఈ రెండు పదాల తేడా 'ద' కు పొట్టలో చుక్క క్రింద వత్తు పెట్టడంలో ఉంది.

హార్టు ఎటాక్ రావడానికి కొలెస్టరాల్ కారణం

❖ ఆకస్మాత్తుగా హార్టు ఎటాక్ వచ్చిదంటే, బహుశా అది కరోనరీ ఆర్టెరీడిసీజ్ అనే కారణంగా వస్తుందని వైద్యులు అంటుంటారు.

❖ రక్తనాళాలు వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ గుణాన్ని కోల్పోయి గట్టిపడి పోతుంటాయి.

❖ ధమనులు అంటే గుండె నుంచి శరీరానికి రక్తాన్ని తీసుకెళ్ళే ప్రాణవాయువు గల్గిన రక్తనాళాలు. ఈ ధమనులు గట్టి పడిపోవడం గానీ, సన్నబడటంగానీ, జరిగితే దాన్ని ఏథిరో స్క్లీరోసిస్ (Athero sclerosis) అంటారు.

❖ రక్తనాళంలోపల, అంటే ధమని లోపల కొలెస్టరాల్ తదితర కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకోవడం వలన రక్తం ప్రవహించే మార్గం సన్నబడిపోయి రక్త ప్రసారం మందగిస్తుంది.

❖ గుండెకు, అందే రక్తం ఇలా మందగించి నప్పుడు 'ఎంజైనా' గుండెనొప్పి వస్తుందన్నమాట. ఇది చిన్న గుండెనొప్పి!

❖ గుండెలోపలికి వెళ్ళే రక్తప్రసారం బాగానే ఉంటుంది. కానీ గుండె కండరాలకు అదే ధమనుల్లోనే సన్నబడి పోవడం లాంటిది జరిగి గుండె కండరాలు ఆక్సిజన్ అందక ఇబ్బంది పడతాయి అందువలన గుండెనొప్పి వస్తుంది

❖ పూర్తిగా రక్త ప్రసారం ఆగిపోయినప్పుడు గుండె కండరాలకు కొద్దిగా కూడా రక్తం అందకపోతే, అప్పుడు పెద్ద గుండెనొప్పి వస్తుంది. దాన్నే హార్టు ఎటాక్ అంటారు.

❖ హార్టు ఎటాక్ అనేది, గుండె కండరాలు రక్తాన్ని అందించే (ధమనులు) రక్తనాళాలు పూర్తిగా బ్లాక్ అవడం వలన కలిగే వ్యాధి (Coronary Artery Disease) అని పిలుస్తారు. దాన్నే హార్టుఎటాక్ అంటారు.

ఇంకా ఇతర కారణాలు హార్టు ఎటాక్ రావడానికి ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం మనం కొలెస్టరాల్ కొవ్వు పదార్థాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి అంతవరకే పరిమితంగా చర్చిస్తున్నాం.

హార్టు ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలను ముందే పసిగట్టవచ్చు

మన ఆహారం, మన అలవాట్లు , మనం జీవించే పద్ధతి మనకు హార్టు ఎటాక్ రావడానికి కారణం అవుతాయి.

ఎవరికి కారణం తాము హార్టుఎటాక్‌కు గురి అయ్యే అవకాశం ఉందో లేదో పరిశీలించుకునేందుకు, ముందుగానే పసిగట్టేందుకు కొన్ని ఉపాయాలున్నాయి. ఈ విధంగా మీ పరిశీలన ప్రారంభించండి.

1. మీ వయసు

మీరు 55 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే ఎక్కువ రిస్క్ 45 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే మధ్యమం రిస్క్, 35లోపు వారైతే తక్కువ రిస్క్

2. మీ కుటుంబంలో గుండె జబ్బు వున్న వారుంటే :

మీరు 45 ఏళ్ళు దాటంగానే: ఎక్కువ, 45-55 మధ్యవయస్కులు 55 ఆపైన వారైతే తక్కువ (మీరు కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనే రిస్క్ తగ్గించుకున్న వారౌతారు)

3. మీ కుటుంబసభ్యుల్లో ఎవరికైనా ఇప్పటికే హార్టుఎటాక్ వచ్చివుంటే :

మీరు 45 ఏళ్ళలోపు వారైతే : ఎక్కువ రిస్క్, 45-55 లఉళ్ళలోపు: మధ్యమ రిస్క్ ఉంటుంది 55 ఆపైన తక్కువ రిస్క్.

4. మీకుటుంబ సభ్యుల్లో తల్లిదండ్రులు, మేనమామలు, మేనత్తలు, పిన్ని బాబాయిలు, తాతలు, నాన్నమ్మలు, అమ్మమ్మలు వగైరా షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారైతే: మీరు 45 ఏళ్ళలోపు : ఎక్కువరిస్క్ ఉంటుంది, 45-55 ఏళ్లలోపు మధ్యమరిస్క్ ఉంటుంది 55 ఆపైన తక్కువ రిస్కుఉంటుంది.

5. మీ విషయానికొస్తే కొలెస్టరాల్ శాతం మీ రక్తంలో :

240 మీ గ్రా॥పైన వుంటే : ఎక్కువ రిస్క్, 200-239 మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్ 200 కన్నా తక్కువ ఉంటే: తక్కువ రిస్క్.

6. మీ రక్తంలో ట్రెగ్లిసరైడ్ శాతం :

300మి.గ్రా॥ పైన వుంటే : ఎక్కువ రిస్క్, 200-300 మధ్య ఉంటే మధ్యమ రిస్క్, 200 కన్నా తక్కువ వుంటే తక్కువ రిస్క్

7. మీ రక్తపోటు :

160/95 కన్నా ఎక్కువుంటే : ఎకువ రిస్క్ 120-150/80-90 వుంటే: మధ్యమరిస్క్ 100-120/65-80 వుంటే తక్కువ రిస్క్.

8. మీ శరీరం బరువు :

నార్మల్ కన్నా 8కిలోలు ఎక్కువ రిస్క్ నార్మల్ కన్నా 4 కిలోలు ఎక్కువ మధ్యమరిస్క్ నార్మల్ కన్నా 1-4 కిలోలు ఎక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్

9. మీరు పొగత్రాగే అలవాటున్న వారైతే :

10 రెట్లు కన్నా ఎక్కువ తాగితే ఎక్కువ రిస్క్ 5-10 సిగరేట్లు తాగితే: మధ్యరిస్క్ అసలు తాగకపోతే: తక్కువరిస్క్

10. మీరు మద్యపాన ప్రియులైతే :

ఎంత ఎక్కువగా తాగితే అంత ఎక్కువ రిస్క్ ఎంత తగ్గిస్తే అంత మధ్యమ రిస్క్ అసలు తాగని వారైతే: తక్కువ రిస్క్

11. మానసిక ఆందోళనలు, దాగుళ్ళు స్ట్రెస్ :

ఎక్కువ ఆందోళనగా వుంటే: ఎక్కువ రిస్క్ ఎప్పుడైనా ఒకసారిగా వుంటే: మధ్యమరిస్క్: ప్రశాంతంగా జీవిస్తుంటే తక్కువ రిస్క్

12. వ్యాయమం అలవాటు :

అసలు వ్యాయమం అలవాటు లేకపోతే : ఎక్కువ రిస్క్, కొద్దిగా చేస్తూవుంటే మధ్యమంగా రిస్క్: బాగా చేస్తూంటే: తక్కువరిస్క్

వీటిలో ఎన్నిసార్లు ఎక్కువ మధ్యమం తక్కువ రిస్క్‌ల్లో మీరున్నారో గమనించి చూసుకోండి. ఒకవేళ రిస్క్ అనేది మీ విషయంలో ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే మరింత జాగ్రత్త పడటం అవసరం కదా!!

భారతీయుల్లో హార్టు ఎటాక్ ఎక్కువ

❖ ఒకప్పటి సంగతి -భారతీయులకన్నా పాశ్చాత్యుల్లో హార్టు ఎటాక్ శాతం ఎక్కువ ఉండేది. మనతోపాటు, జపాన్, చైనా ,తైవాన్, కొరియాలాంటి దేశాల్లో తక్కువమంది హార్టుఎటాక్‌తో చనిపోతూ ఉండేవారు.

❖ మనకి స్వాతంత్ర్యం రావడానికి ముందు రోజుల్లో ఈ స్థితి మరీ ఎక్కువగా ఉండేది. ఎందుకంటే, పారిశ్రామీకీకరణ, పట్టణ నాగరికత లాంటి అంశాలు పాశ్చాత్య దేశాన్ని ఎక్కువ మానసిక ఆందోళనకు గురిచేయడం అనాటి ప్రముఖ కారణం ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది.

❖ భారతీయులు పారిశ్రామికీకరణ, గ్లోబలైజేషన్ అధునాతన సంస్కృతుల దిశగా పయనించడం ప్రారంభించారు. అందువలన "స్ట్రెస్" అనేది ఈనాడు సగటు భారతీయుడికి సహజ లక్షణం అయ్యింది. రకరకాల మానసికమైన వత్తిడులకు లోనుకాని భారతీయులు లేరు. ఇదీ ఈనాటి 'హార్ట్ ఎటాక్' రోగుల సంఖ్య మనదేశంలో పెరగటానికి కారణం!

❖ మానసిక ఆందోళనలతోపాటు, నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం, నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించలేని స్థితి వలన స్ట్రెస్ ఎక్కువగా నడుస్తోంది. దీనికి మన మనస్తత్వం, మన యాటిట్యూడ్స్‌లో మార్పు రావడం ఒక్కటే పరిష్కారం.

మన ఆహారంలో అధిక కేలరీలతోపాటు అధికంగా కొవ్వు పదార్థాలుంటున్నాయి. ప్రపంచ దేశాల్లో ఏ ఇతర దేశీయులకన్నా మన భారతీయులు ప్రత్యేకించి మన ఆంధ్రులు ఎక్కువగా నూనె పదార్థాలను వినియోగిస్తున్నారు. కొత్త నాగరికత ఫలితంగా శరీరానికి శ్రమ ఇంచు మించుగా తగ్గిపోతోంది. మనం శ్రమిస్తున్న దానికన్నా మనం తీసుకునే ఆహారం ఎక్కువగా ఉంటోంది.

❖ జపాన్ వారు అందరికన్నా తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలున్న ఆహారం తీసుకుంటారని అంచనా ! అమెరికా వారు ఎంతో జాగ్రత్త పడి, వాళ్ళ ఆహారంలోంచి 45 శాతం కొవ్వు పదార్థాన్ని తగ్గించేశారు. జపాన్ వారి ఆహారంలో 3 నుంచి 9 శాతం మాత్రమే అధిక కేలరీలున్న ఆహారంగానీ, నూనె పదార్థాలు గాని వుంటాయి అని తెలుస్తోంది.

❖ మనం మాత్రం మన పద్ధతుల్ని ఎందుకు మార్చుకోకూడదూ ? మన ఆహార అలవాట్లను ఒకసారి సమీక్షించుకొని, కొత్తగా మన అవసరాలకు తగినట్లు కొత్త ఆహార పదార్థాలను సృష్టించే అవకాశం ఉందేమో పరిశీలించండి. ఇది మనందరి బాధ్యత! ఇందులో ఎవరికీ మినహాయింపులేదు.

❖ పొగత్రాగే అలవాటు, మద్యపానం ఇవి రెండూ మనలో హార్ట్‌ఎటాక్ రావడానికి, ఎక్కువ కారణం అవుతున్నాయి. వీటి గురించి ఇంతకన్నా చెప్పేదేమి లేదు. ఎక్కువ రిస్క్‌లో ఉంటే పూర్తిగా మానేయడము బెటరు.

❖ బీపీని ఎంత ఎక్కువగా కంట్రోల్లో వుంచుకుంటే అంత తేలికగా రిస్క్‌లోంచి బైటపడతారు.

❖ తొలిదశలో బీపీ పెరిగినా చాలామందికి పెద్దగా తెలియదు. అందుకని దాన్ని అంతగా పట్టించుకోరు 'రిస్క్ వచ్చే వరకూ పట్టించుకోకుండా ఉంటే మాత్రం కొంపలంటుకుంటాయి. అందుకని మీరు 40 సంవత్సరాలు దాటిన వారైతే మాత్రం తక్షణం ఒకసారి బీపీ పరీక్ష చేయించుకోండి.

❖ వ్యాయామం అనేది మరీమరీ అవసరం కాబట్టి షుగర్, బీపీ కొలెస్టరాల్ వంటివి నార్మల్‌లో ఉండేలా చూసుకుంటూ, చక్కగా శరీరానికి తగిన శ్రమని

కల్గిస్తూ పరిమితంగా ఆహారం తీసుకుంటూ, అవసరం అయితే అప్పుడప్పుడూ ఒకపూట భోజనం మానేసి శరీరానికి తేలికదనాన్ని కల్గించుకోండి. రిస్క్‌లోంచి బైటపడతారు.

❖ భారతీయుల్లో ట్రైగ్లిసరైడ్స్, కొలెస్టరాల్ అనేవి ఇతర దేశీయులకన్నా కొద్దిగా ఎక్కువ శాతంలో ఉంటాయట ! అది మన దురదృష్టం కాబట్టి, మనం తప్పనిసరిగా జాగ్రత్తలు తీసుకుని తీరాల్సిందే ?

❖ స్త్రీలల్లో ఈస్ట్రోజన్ అనే స్త్రీ సంబంధమైన హార్మోన్ కొంతవరకూ కొలెస్టరాల్ శాతం పెరగకుండా చూస్తుందని అంటారు. దాన్ని మించి కొవ్వు పదార్థాలు తింటే ఎవరూ చేయగల్గిందేమీ లేదనుకోండి. అందువలన స్త్రీలకు కొంతవరకూ నెలసరి ఆగిపోయే వరకూ కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్లో ఉండే అవకాశం ఉంది. అదీ 45 ఎళ్ళ వరకే కదా ! ఆ పైన చెప్పలేం. అసలు రిస్క్ మొదలయ్యేది ఆ తర్వాతేనని గుర్తించండి.

❖ స్త్రీ హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్ ఉపయోగపడ్తుంది. కదా... అని కుటుంబ నియంత్రణకు వాడే ఈస్ట్రోజెన్ బిళ్ళలు ఈ విధంగా మేలు చేస్తాయనుకోనవసరం లేదు. ఆ బిళ్ళలు వాడిన రోజు నుండి స్థూలకాయులయిన వారే ఎక్కువ మంది!

❖ టీ, కాఫీలు అదేపనిగా తాగడాన్ని ఆపేయండి. తెలియకుండానే ఇవి కొలెస్టరాల్ వంటి వాటిని పెంచి హార్ట్ ఎటాక్ ఎక్కువగా రావటానికి కారణం అవుతాయి. అవి ఎప్పుడైనా ఒకసారి త్రాగవలసినవి గానీ గంటకొకసారి త్రాగవలసినవి కాదు.

❖ షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగానే రక్తంలో కొలెస్టరాల్ నిల్వలు పెరిగిపోతుంటాయి. షుగర్ వ్యాధి ఉండీ, స్థూలకాయం ఉండీ, పైన మనం చెప్పుకున్న అలవాట్లన్నీ ఉండీ, కొలెస్టరాల్ శాతం పెరిగితే కొంపలంటుకుంటున్నాయని గుర్తించండి. తక్షణం జాగ్రత్త పడండి.

❖ థైరాయిడ్, మూత్ర పిండాలవ్యాధులు కూడా కొలెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

❖ అస్తమా, చర్మవ్యాధులు ఎలర్జీలు వంటి వాటికి వాడే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, శరీరానికి శక్తికోసం వాడే ఎనబోలిక్ స్టెరాయిడ్స్, కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు, రకరకాల హార్మోన్లు తప్పనిసరిగా కొలెస్టరాల్‌నిని పెంచి తీర్తాయి. వాటిని వాడేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి.

❖ సాధ్యమైనంత వరకు బాగా చిలికిన మజ్జిగ తాగడం మంచిది. వెన్నతీసినదైతే మరీ మంచిది. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఏ పూటవి ఆ పూట మజ్జిగ చేస్తే ఇంకా మంచిది.

❖ నూనెలో వేయించినవి, నూనె వేసి వేయించిన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా మానేమండి. పెనం మీద నిప్పుల మీద కాల్చిన వాటిని తినండి. లేదా పచ్చివి తినండి.

తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బచ్చలి, కొయ్యతోటకూర, ములక్కాడల చెట్టు లేత ఆకు, చేమ ఆకు, కంద ఆకు, ఉల్లికాడలు ఇవి ఎంత తిన్నా మంచివే!గోంగూర, చుక్కకూర, లాంటివి పుల్లగా వుంటాయి. కాబట్టి ఎక్కువగా నూనె, నెయ్యి వేసుకుని తినవలసి వస్తుంది. అలా కాకపోతే, ఈ రెండీని కూడా తినండి.

❖ ఫ్రిజ్‌లో నీళ్ళు, కూల్‌డ్రింక్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్ మానేయండి. ఒళ్ళు తగ్గాలంటే వేడినీళ్ళు తాగడం అవసరం.

❖ భోజనానికి ముందు నీరు తాగితే ఆకలి తగ్గుతుంది. కొవ్వు పెరగదు. భోజనం తర్వాత తాగితే హాని చేస్తుంది.

❖ ఫ్రిజ్‌లోపెట్టిన అన్నం, ఆహార పదార్థాల్ని తినకండి. కొలెస్టరాలపెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

❖ ఎక్కువ పిండి పదార్థాలున్న కూరగాయలు కొలెస్టరాల్, స్థూలకాయం వున్నవారికి బాగా హానిచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటిస్తామో అవన్నీ కొలెస్టరాల్ పెరిగిన వారికి కూడా వర్తిస్తాయి.

❖ బియ్యం, గోధుమలు రెండూ అన్నదమ్ములే! కొలెస్టరాల్ పెరగకుండా ఉండాలంటే, ఈ రెండింటికి బదులుగా జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు వంటివి ఎక్కువగా వాడండి.

❖ రాగుల్ని తవిదలు, చోళ్ళు, తైదులు, కొర్రలు అని కూడా పిలుస్తుంటారు. రాయలసీమ, తెలంగాణా వారికి రాగి సంకటి, జొన్న సంకటి గురించి బాగా తెలుసు, కోస్తా జిల్లాలవారే వాటి గురించి మరిచిపోయారు. మళ్ళీ ఇలాంటి ఆహార పదార్థాల్ని ప్రోత్సహించి వాడించడం అవసరం.

❖ తృప్తి కలిగేంత వరకూ భోజనం చేయడం మానేయండి. మొదట వడ్డించుకున్నదేదో దానితోనే సరిపెట్టుకోండి. వారానికి రెండు మూడుసార్లు ఒకపూట భోజనం మానేస్తూ ఉండండి.

❖ మాంసాహారానికి పూర్తిగా స్వస్తి చెప్పండి.

❖ వచ్చి కూరగాయలు తినడం మంచిది.

❖ అన్నం ఎక్కువైపోతుంది కాబట్టి చక్కగా ఉడికించిన కూరలో అన్నం నంజుకొనితినే అలవాటు చేసుకోండి. అన్నంలో కూరతినే రోజులు పోయాయి. కూరలో అన్నం తినే రోజలు వచ్చాయన్నమాటే !

❖ 'సుఖం' అనే పదాన్ని వదిలేసి కష్టపడటం గురించి శరీరానికి శ్రమ కల్గించడం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించండి.

❖ అన్నం తినగానే చేయడం చేయకండి. బలవంతంగానైనా పగటి నిద్రని మానేయండి. ఆ సమయంలో ఏదైనా ఇతర వ్యాపకం కలిగించుకుని ఆహారం తర్వాత వెంటనే పడుకొనే అలవాటునించి బైటపడండి.

❖ మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసి దిగులుపడే మనస్తత్వాన్ని వదిలేయండి. బుర్రకు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పిన చెప్తూ వుంటే, ఆ పని ధ్యాసలో మనం ఆందోళన కల్గించే అంశాలలోంచి బైట పడగల్గుతాం

కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించేందుకు ఆయుర్వేద ఔషధాలు

❖ ఇన్ని విషయాలూ చదివాక, కొలెస్టరాల్ ఎంత ప్రమాదం తెచ్చిపెడ్తుందో, ఎలాంటి ఉపాయాలు ఆ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తాయో మీకు తేలికగా అర్థం అయ్యిందనుకుంటాను.

❖ ఈ జాగ్రత్తలన్నీ పాటించడం వ్యాధికోసమే గానీ, వ్యాధికి వాడే మందుకోసం కాదని గుర్తించండి.

❖ ఈ ఆయుర్వేదం డాక్టర్లు పథ్యం చెప్తారు. ఇంగ్లీషు వైద్యం అయితే అన్నీ తినమంటారు అని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. నిజానికి ఇది సరి అయిన అభిప్రాయం కాదు.

❖ పథ్యం చెయ్యడం అంటే, వ్యాధికి కారణం అయిన అంశాల్ని మానడం అని అర్థం. అవి మానమని మీకు చెప్పకుండా, అన్నీ తినమని చెప్తే మీకు మేలు కలుగుతుందని ఎలా అనుకోగల్గుతారు ? కాబట్టి, ఆహార జాగ్రత్తలనేవి, అలవాట్లను మానుకోవడం అనేది తప్పనిసరేనని అందులో రాజీ కుదరనీ మరీ మరీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

❖ కొలెస్టరాల్ పెరుగుదల గుర్తించగానే బీపీ, గుండె పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి. మీ డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులు యథాప్రకారం వాడండి. వాటికి అదనంగా మీకు రెండు ఆయుర్వేద ఔషధాలను సూచిస్తున్నాను. (1) స్థూలంతక రసం (2) శిలాజిత్యాది యోగం.

❖ ఇవి రక్తంలో కొలెస్టరాల్, ఇతర కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. స్థూలకాయాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

❖ ఆహారాన్ని తగ్గించి తినడానికి మీరు ప్రయత్నం చేసినప్పుడు తక్కువ ఆహారానికి సరిపడి ఆకలి మాత్రమే ఉంచుతాయి. అలాకాక, ఆకలి అలానే ఉండి, ఆహారాన్ని తగ్గిస్తే ఆ తర్వాత ధ్యాసంతా ఆకలి మీదే ఉండి, లేనిపోని టిఫిన్లు తిని మరింత కొవ్వును పెంచుకున్న వాళ్ళం అవుతాం.

❖ స్థూలాంతక రసం, శిలాజిత్యాదియోగం ఇవి రెండూ ఆకలిని సక్రమంగా నడుపుతాయి.

❖ వీటిని ఇంగ్లీషు మందులతో పాటుగా కూడా వాడుకోవచ్చు. కొద్ది వ్యవధి నిచ్చి వేసుకంటే సరిపోతుంది.

❖ వ్యాధి కోసం చేసే పథ్యమేగానీ, మందులకోసం ప్రత్యేకంగా చేసే పథ్యం ఏమీ లేదని గుర్తించండి.



23

షుగర్ వ్యాధిలో ధర్మసందేహాలు
షుగర్ రోగులకు రెస్ట్ అవసరమా?

ఏ జబ్బు వచ్చినా "బెడ్ రెస్ట్" తప్పని సరిగా చెప్తూంటారు డాక్టర్లు. కానీ, షుగర్ వ్యాధి రెస్ట్ తీసుకుంటే పెరిగే జబ్బు. పనిచేస్తున్న కొద్దీ శక్తి పుంజుకుంటూ ఉంటుంది శరీరం.

శరీరానికి శ్రమని పెంచగల్గితే రోగిలో షుగర్ నిల్వలు సహజ మార్గంలో ఖర్చవడం మొదలౌతాయి.

శరీర శ్రమని పెంచగలిగిన వారికి ఇన్సులిన్ మోతాదుని, కడుపులోకి తీసుకునే మందుల మోతాదుని తగ్గించే అవకాశం కూడా వుంది.

షుగర్ వ్యాధి అంటువ్యాధా?

ఎంతమాత్రమూ కాదు! షుగర్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తిని అంటుకున్నంత మాత్రాన లైంగికంగా కలిసినంత మాత్రాన, ఆ వ్యక్తి నుంచి రక్తం దానం తీసుకున్నంత మాత్రాన షుగర్వ్యాధి ఇతరులుకు సోకుతుందను కోవడం పొరబాటు.

ఏలక్షణాలూ పైకి కన్పించకుండా షుగర్ వ్యాధి వుంటుందా?

ఒక దశలో వుంటుందనే చెప్పాలి. చాలా మంది విషయంలో షుగర్ వ్యాధిని ఏ ఇతర కారణాల కోసమో రక్త పరీక్షలు చేయించినప్పుడు కనుక్కోవడమే ఎక్కువసార్లు జరుగుతుంది. "నా వంటి మీద షుగర్వ్యాధి లక్షణాలు కన్పిస్తున్నాయి. నాకు షుగర్ వున్నదేమో పరీక్ష చేయండి" అంటూ ఏ రోగీ సాధారణంగా డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళడు.

యల్.ఐ.సి. పాలసీలు, డ్రైవింగ్ లైసన్సులు ఇలాంటి వాటి కోసం రొటీన్గా రక్త పరీక్షలు చేయించేప్పుడు షుగర్వ్యాధి వుండి, అప్పుడప్పుడే మొదలౌతున్న వ్యక్తులకి పైకి షుగర్వ్యాధి లక్షణాలేమి అంతగా కన్పించకపోవచ్చు.

నిస్త్రాణంగా, అలసటగా వుండడం, ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాకపోవడం, నిరుత్సాహం వంటివి కన్పిస్తాయి గానీ, తోసేసుకుని తిరిగేస్తూ వుంటారు కాబట్టి అవి పెద్దగా పట్టించుకోదగినవిగా కన్పించవు

ఈ విధంగా షుగర్ వ్యాధిని రక్తపరీక్షల ద్వారా కనుక్కొనేవరకు చాలాకాలంపాటు రహస్యంగా భరిస్తూ ఉంటాడు రోగి- ఆ విషయం ఆఖరికి ఆతనిక్కూడా తేలియకుండానే!!

షుగర్ వ్యాధి వుందని ఎప్పుడు నిర్ధారిస్తాం?

రక్తపరీక్షల్లో 200 mg/dl. కొలతతో షుగర్ పెరిగినట్లు తేలితే, షుగర్‌వ్యాధి వున్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లే!!

డిస్పోజబుల్ సిరంజిలే ఎందుకు వాడాలి?

ఒకసారి వాడిన సూదిని గానీ వేరొకరికి వాడిన సూదిని గానీ తిరిగి వాడినందువలన బాక్టీరియాలు, వైరస్‌లు ఆ సూది ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం వుంది.

ఆ విధంగా ఒక వ్యాధిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో మరో వ్యాధిని కొని తెచ్చుకుంటూ ఉంటాం - ఇలాంటి అజాగ్రత్త వలన.

అంటువ్యాధులు, సూక్ష్మజీవుల వ్యాధులు షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణం అవుతాయా?

నిజానికి సూక్ష్మజీవుల వలన కలిగే వ్యాధులు కానీ, వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి సోకే అంటువ్యాధులు కానీ నేరుగా షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణం కాకపోవచ్చు కానీ, చిన్ననాటినుంచి ఏదో ఒక వ్యాధి నిమిత్తం తరచు అనేక మందులు వాడవలసి రావడం వలన లివర్-స్ప్లీన్‌లతో పాటు పాంక్రియాజ్ దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత సూక్ష్మజీవుల కారణంగా వచ్చే వ్యాధులు చాలా తీవ్రతరంగా వుంటాయి. మళ్ళీమళ్ళీ ఆయా వ్యాధులు తిరగబెట్టే అవకాశం కూడా వుంది షుగర్ రోగులు విషయంలో!

షుగర్‌రోగులకు తరచూ సూక్ష్మజీవుల దోషాలు (Infections) ఏర్పడుతుంటాయా?

ఏ చిన్న తేడా వచ్చిన పాపం షుగర్ రోగులు డాక్టర్ గారి తగ్గరకు కంగారుగా వస్తారు. ఆయన అన్ని పరీక్షలు చేసి "మీకు షుగర్ వ్యాధి వుంది కదండీ-అందుకని.... అంటూ ప్రతి వ్యాధి లక్షణాన్ని షుగర్ వ్యాధి కారణంగా వచ్చిందనో, షుగర్ వ్యాధి కారణంగా పెరిగిందనో అంటూ వుంటే రోగి ఖచ్చితంగా ఖంగారు పడతాడు కూడా

అయితే ఇక్కడ రోగి తెల్సుకోవాల్సి విషయం ఏమంటే.....

చిన్న చిన్న ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు కూడా తట్టుకొనే శక్తి శరీరానికి తగ్గిపోవడం వలన చిన్న పుండు బ్రహ్మరాక్షసిలా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారి విషయంలో మారిపోయే ప్రమాదం వుంది.

గోరుగీసుకున్నంత చిన్నగాయం కాలు తీసేయాలన్నంతగా మారినా ఆశ్చర్య పడనవసరంలేదు. అలా మారే అవకాశం వుందని షుగర్ రోగి గమనించి జాగ్రత్త పడితే మంచిది.

శరీరంలో ఏ చిన్న తేడా కన్పించినా వెంటనే ముందుగా మీ ఫ్యామిలీ డాక్టర్ గారిని సంప్రదించడం, ఆయన సలహా మీద, అవసరం అయిన పక్షంలో స్పెషలిస్టు సలహా పొందడం ఇవి జరగవల్సిందే!

డాక్టర్ల దగ్గరికి వెడితే అనవసర పరీక్షలు చేయిస్తారు. లేనిపోని జబ్బులన్నీ చెప్తారు అంటూ మొండికేస్తుంటారు చాలామంది. ఇందువలన నష్టపోయేది ఆఖరుకు ఎవరు? షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగి మాత్రమే!

"అనవసరమైన పరీక్షలు" లనే భావన పూర్తిగా నిజంకాదు. వ్యాధిని ముందుగానే అంచనా వేసి పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించేందుకు ఈ పరీక్షలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

షుగర్ వ్యాధి దీర్ఘకాలం కంట్రోల్లో లేకపోతే ఏమౌతుంది?

షుగర్ వ్యాధితో సంవత్సరాల తరబడి తీసుకొంటున్న రోగులున్నారు. 30నుంచి 40సంవత్సరాల పైబడి ఈ వ్యాధిని భరిస్తూనే జీవిస్తున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు. దీన్నిబట్టి, షుగర్‌వ్యాధిని ఒక కంట జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి వుండగలిగితే ఇది ప్రాణాపాయకర పరిస్థితుల్ని తెచ్చిపెట్టదని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఉన్నంతకాలం సుఖంగా వుండాలి - తినాలి -తాగాలి జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయాలి-అనే సిద్దాంతం మంచిదే!కానీ, షుగర్ వ్యాధి పట్ల నిర్లక్ష్యాన్ని ఈ సిద్ధాంతం ప్రదర్శించేదిగా వుంటే, జీవితానికి సుఖం వుండదు -తిండి ప్రాప్తం వుండదు. తాగే ప్రాప్తం అసలే వుండదు. దాన్ని చేజేతులా మనమే తెచ్చిపెట్టుకున్న వాళ్ళం అవుతాం!

పది సంవత్సరాలకు పైబడి షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి రక్తనాళాలు గట్టిపడి (ఆర్టీరియో స్క్లీరోసిస్) గుండెజబ్బులు గానీ, మూత్రపిండాల జబ్బులు గానీ, కంటి వ్యాధులు గానీ ముంచుకు రావచ్చు. నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతినవచ్చు కూడా!!

షుగర్ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలను మరికొంతకాలం వాయిదా వేయగలమా?

ఈ ప్రశ్నకు ఖచ్చితమైన సమాధానం అవుననే! ఆ విషయాన్ని మీకు స్పష్టం చేయడం కోసమే ఇంత పుస్తకం రాయాల్సి వచ్చింది.

ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ప్రతి విషయాన్ని మీరు బాగా ఆకళింపు చేసుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడే కాంప్లికేషన్లన్నిటినీ దీర్ఘకాలం పాటు వాయిదా వేయగలిగే అవకాశం వుంది.

తన ఆరోగ్యాన్ని రోగి తాను కాపాడుకోవాలని మొదట నిర్ణయించుకో గలగాలి. అందుకోసం పట్టుదలతో, దీక్షతో కృషి చేయాలి.

తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి శ్రమపడే డాక్టర్ గారి సహకారం సూచనలు రోగి పాటించగలగాలి.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన స్త్రీలు గర్భం దాల్చవచ్చా?

గర్భం దాల్చినందు వలన షుగర్ రోగులయిన స్త్రీలకు వచ్చే ప్రమాదం ఏమీలేదు కానీ, షుగర్ రోగాన్ని చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్ గారు గర్భానికి సంబంధించి చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్ గారు అమె విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సి వుంటుంది గర్భం దాల్చడం అంటే, అత్యంత సుకుమారంగా, శక్తిహీనంగా శరీరం తయారుకావడం అని అర్థం. అసలే శక్తిహీనంగా వున్న పరిస్థితుల్లో షుగర్ వ్యాధి కూడా తోడైతే మరింత శక్తిహీనమై ఉపద్రవాలు చాలా ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం వుంది.

ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్‌లు ఈ స్థితిలో తప్పనిసరి అవుతాయి.

ఆహారపు జాగ్రత్తలు కూడా చాలా అవసరం అవుతాయి. రోగి తనంత తానుగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు చాలా వున్నాయి.

ఎప్పుడూ ఇష్టంగా తీపి తినేవారికి షుగర్‌వ్యాధి వస్తుందా?

దీనికి సమాధానం మీరే ఆలోచించి చెప్పవలసి వుంటుంది. పుస్తకం అంతా చదివారు కదా !!

1. తీపి బాగా తినే అలవాటున్నంత మాత్రాన షుగర్‌వ్యాధి రావాలన్న రూలేమి లేదు.

2. తీపిని ఏమాత్రం ఇష్టపడని వారికి షుగర్ వ్యాధి రాదన్న హామీ కూడా లేదు.

3. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత వారికి తీపి నిషేధం గానీ, రాకముసుపు తీపి తిన్నంత మాత్రాన షుగర్ వ్యాధి రాదు. ఇంతవరకూ చదవుకోవడానికి బాగానే వుంది కానీ, మీరు స్థూలకాయం కల్గిన వ్యక్తులు గానీ, లేదా అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువగా బరువు పెరుగుతున్న దశలో వున్నవారు గానీ అయినప్పుడు స్వీట్ల పైన మోజు పెంచుకున్నారనుకోండి, స్థూలకాయం మరింత పెరిగిపోయి తప్పనిసరిగా షుగర్ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశాలు వుండి తీర్తాయి కదా! ఆ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాల్సిందే మరి!!

షుగర్ వ్యాధి ఎవరెవరికి సంక్రమించే అవకాశం వుంది?

షుగర్ వ్యాధి రెండు రకాల వ్యక్తులకు సంక్రమించే అవకాశం వుంది.

ఎ) మన కుటుంబంలో తల్లిగాని, తల్లి వైపుగాని, తల్లివైపు బంధువులకు గానీ, తండ్రి గానీ, తండ్రివైపు బంధువులకు గానీ షుగర్‌వ్యాధి వుండి, అది తీవ్రమైనదిగా పరిణమించిన సందర్భాలు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, మనం కూడా "ఎప్పటికైనా జీవితంలో ఇది మనకు తప్పదు కాబట్టి జాగ్రాత్తగా వుండాలి" అని నిర్ణయించుకోవాల్సి వుంటుంది. ఈ పుస్తకంలో షుగర్ వ్యాధి గురించిన జాగ్రత్తలెన్నో వివరించడం జరిగింది. అర్థ చేసుకుని ఆచరించగలిగితే ఇవ్వాళ జరిగేదాన్ని రేపటికి వాయిదా వేయగలగ వచ్చున్నమాట.

బి) స్థూలకాయం, సక్రమంగా ఆహారం తీసుకునే అలవాటు లేకపోవడం, వేళపాళా లేని భోజనం అలవాట్లు, ఆహారం తీసుకునే విషయంలో అదుపు నిగ్రహం పాటించక పోవడం... ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధిని ఆహ్వానించే విషయాలే!

షుగర్ వ్యాధి ఎంతవరకూ వంశపారంపర్యం:

ఎ) పెళ్ళినాటికి గానీ, సంతానం పుట్టే నాటికిగానీ, తల్లితండ్రులిద్దరూ షుగర్ రోగులై వుంటే, వాళ్ళకి పుట్టే పిల్లల్లో కొందరు తప్పని సరిగా షుగర్ వ్యాధికి లోనయ్యే అవకాశం వుంది.

బి) ఇద్దరి కుటుంబాల్లోనూ షుగర్ వ్యాధి వున్న వారు వుండి, ఆ భార్యభర్తలు ఇద్దర్లోను ఒకరు షుగర్ రోగి అయినప్పుడు కూడా వారికి పుట్టే సంతానంలో కొందరు తప్పని సరిగా షుగర్ వ్యాధికి లోనయ్యే అవకాశం వుంది.

సి) మేనరికాలు జరిగినప్పుడు ఆ కుటుంబాలు షుగర్ వ్యాధి వున్న కుటుంబాలైతే తప్పకుండా పై విషయాలన్నీ వర్తిస్తాయి.

డి) వంశపారంపర్యంగా షుగర్‌వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశం వున్న వ్యక్తులు తమ జాగ్రత్తలో తాము వుంటే ఈ వ్యాధిని మరికొంత కాలం వాయిదా వేయవచ్చు లేదా పూర్తిగా జయించవచ్చు కూడా!!

మానసిక ఆందోళన, ఉద్వేగాలు షుగర్ వ్యాధిని ప్రభావితం చేస్తాయా?

ఈవిషయం గురించి ఈ పుస్తకంలో పదేపదే హెచ్చరించడం జరిగింది

1. మానసిక ఆందోళన, చింత, శోకం, దుఃఖం, భయం, దిగులు వంటివి షుగర్ వ్యాధిని తప్పకుండా ప్రభావితం చేస్తాయి.

2. ఎన్ని మందులు వాడ్తున్నా, ఎంత ఆహార జాగ్రత్తలు తీసుకొంటున్నా ఇంకా రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు కంట్రోల్లోకి రావడం లేదంటే ఆ వ్యక్తి తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళనలో గానీ,' స్ట్రెస్''లో గానీ, డిప్రషన్‌లో గానీ వున్నాడేమో ఒకసారి ఆలోచించవలసి వుంటుంది.

3. ఎప్పుడూ ఎడతెగక పారే ఏరులా దిగులుతో కూడిన ఆలోచనల ప్రవాహం బుర్రని ముంచెత్తుతున్న వ్యక్తులకు కనీసం ఇరవై సంవత్సరాల తర్వాత రావలసిన షుగర్ వ్యాధి కాంప్లికేషన్లు ఇప్పుడే రావడం మొదలౌతుంటాయి కూడా!!

4. ఇలాంటి మనో ఉద్వేగాలు, దిగుళ్ళు ఎక్కువగా వున్న కాలంలో షుగర్ వ్యాధిని మొదటిసారిగా కనుగొన్న సందర్భాలు చాలామంది విషయంలో మనకు కన్పిస్తాయి.

5. కాబట్టి నెగిటివ్ ఆలోచనా విధానం, అతి సున్నితమైన మనస్తత్వం చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసి ఆందోళన చెందే వ్యక్తులకు షుగర్ వ్యాధి ఒక శాపంలాగా పరిణమించే అవకాశం వుందని మరీమరీ హెచ్చరించవలసి వుంది.

ఎక్కువ తిన్నప్పుడు ఎక్కువ మందు బిళ్ళలు వేసుకొంటే సరిపోతుందా?

ఇదో డొంకతిరుగుడు ఆలోచన! ఎవరింటికైనా చుట్టం చూపుగా వెళ్ళాం అనుకొండి-అతిథి మర్యాదలు చేస్తుంటారు. ఏం ఫర్వాలేదు- ఇంకో స్వీటు తినండి! షుగర్ జబ్బేం చేస్తుందండీ- కావాలంటే ఇంకో బిళ్ళ పెంచి వేసుకొంటాం.... అని మనల్ని బలవంతం చేస్తుంటారు .

వీళ్లకి ఏ భాషలో చెప్పినా అర్థం కాదు! మనం కూడా, ఆ మాత్రం భరోసా దొరికేసరికి కొంచం పట్టు సడలించి మరో స్వీటు లాగించేయాలనే చూస్తాం.

ఇలా తిండిని కంట్రోల్ చెయ్యకుండా, మనంత మనంగా మందుల మోతాదుని ఇష్టం వచ్చినట్లు పెంచుతూ, తగ్గిస్తూ వుంటే మనం తీసుకోనేది చికిత్స కాదు - ఇచ్చేది వైద్యమూ కాదు.

ఇలా చేసినందు వలన షుగర్‌వ్యాధి మొండి వ్యాధిగా మారిపోతుంది. ఆహారపు జాగ్రత్తల్ని విడవకండి. తిన్నాం కదా!- అని మందులు మోతాదు పెంచకండి!

"ఈగోలంతా ఎందుకు? ఉపవాసాలుంటే సరి"- అనుకోవడం కరక్టేనా?

ఈ ఉపవాసాల పనిని షుగర్ వ్యాధికి రావడానికి ముందు చేసి ఉంటే స్థూల కాయముండేది కాదు, షుగర్ వ్యాధీ వుండేది కాదు.

ఇప్పుడంతా అయిపోయింది. షుగర్ వ్యాధి వచ్చేసింది. ఇంక చేయవలసిందాని గురించి ఆలోచించాలి మనం!

స్థూలకాయం వున్నవారైతే షుగర్ వ్యాధిలో మధ్య మధ్య ఒక పూట భోజనం ఎగగొట్టి ఉపవాసాలుండడం అవసరమే అవుతుంది. ఉపవాసం అంటే, అన్నానికి బదులు, ఇడ్లీ, అట్లు, పూరీలు, ఉప్మాలు తింటే అందువలన ఉపయోగం కన్నా హానే ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

అసలే నీరసం, ఆపైన చిక్కిపోయి బలహీనంగా వున్న వ్యక్తులు ఉపవాసాలు వుండకుండా వుంటేనే ఎంతో మంచిది.

షుగర్ వ్యాధి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు మందులు ఎక్కువ సంఖ్యలో వాడవలసి వచ్చినప్పుడు, ఆహార నియంత్రణ తప్పనిసరి అవుతుంది!

మధుమేహ రోగులు కోసం ప్రత్యేక ఆహారం వంటిది ఏదేనా వుందా?

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారికి ప్రత్యేకమైన ఆహారం అనేది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవలసిన విషయం. అందుకు కొన్ని సూచనలు:

శరీరం బరువును బట్టి ఎన్ని కేలరీలు వరకూ ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు-ఎంత ఆహారాన్ని తగ్గించి తినాలి- ఎంత వరకు వేటి వేటిని తీసుకోవచ్చు -అనే సంగతుల్ని అంచనా వేసుకోండి.

మీ శరీరానికి మీరు కల్గిస్తున్న శ్రమని బట్టి ఎన్ని కేలరీల ఆహారం తీసుకోవాలో అంచనా కట్టండి.

మీ ఇంట్లో పనిమనిషి ఎంత పనిచేస్తుందో అంచనా కట్టి, అంత జీతం ఎలా ఇస్తారో అలాగే, మీ శరీరం మీ కోసం ఎంత శ్రమపడ్తుందో అంచనా కట్టి, దానికి

తగినంత ఆహారాన్ని మాత్రమే అందించండి. పని తక్కువ జీతాలు ఎక్కువ ఇచ్చే కంపెనీ లాగే ....ఇలా ...దివాళా తీస్తుంది శరీరం అని గుర్తించండి.

షుగర్ వ్యాధిలో "తింటేవిషం" అనదగిన ఆహారపదార్థాలు ఏమిటీ?

ఈ ప్రశ్నకు రక్కున సమాధానం చెప్పెయ్యగలరు ఎవరైనా–స్వీట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, తేనె వంటి తీపి పదార్థాలన్నీ అని! ఇలాగే, పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా వుండే దుంపకూరలు, బియ్యం, బార్లి, సగ్గుబియ్యం, మొక్కజొన్నలు వంటివి బాగా తగ్గించి వాడుకోవడం గురించి మీకు ప్రత్యేకంగా గుర్తుచేయవలసిన అవసరం లేదు.

పిండిపదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లను) జీర్ణం చేసుకునే శక్తి షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవారికి చాలా తక్కువగా వుంటుందని అర్థం చేసుకోండి.

రక్తంలో షుగర్ ఎక్కువగా వుండటం, మూత్రం ద్వారా షుగర్ కొద్దిగా లీక్ అయి బైటకు పోవడం, కొవ్వు పదార్థాలు సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యే స్థితి తగ్గిపోవడం వలన పిండి పదార్థాల ఒత్తిడి పెరిగినట్లయితే షుగర్ రోగుల్లో ఒక దశకు వచ్చేసరికి "కీటోసిస్" అనే విష లక్షణం పెరిగిపోయి ప్రాణాపాయ స్థితి ఏర్పడే అవకాశం వుంది.

అందుకని, త్వరగా రక్తంలో కలిసిపోయే కూల్‌డ్రింకులు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, నూనెపదార్థాలు, బంగాళాదుంపలచిప్స్, చేమదుంపల కూర, కాఫీ, టీ, పాయసం వగైరాలు వేగంగా షుగర్ వ్యాధిలో విషయ లక్షణాలు వ్యాపించడానికి దోహదపడతాడని గుర్తించండి.

వీటన్నింటితోపాటు ఆయుర్వేద శాస్త్రం చేస్తున్న హెచ్చరిక- చింతపండు బాగా వేసి వండిన వంటలు- సాంబారు, పులుసు, పులిహోర ఇలాంటి వస్తువులు, పులిసినవి, పులియబెట్టినవీ, ఊరగాయలు కూడా షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగానే విష లక్షణాల్ని పెంచి పోషిస్తాయి. వాటిని ఆపడం అవసరం.

అయితే, తినకూడనివి తినడం ఆపేసినంత మాత్రాన షుగర్ వ్యాధి అటోమేటిక్‌గా తగ్గిపోతుంది-అని అత్యాశ పడనవసరం లేదు.

వీటిని కొనసాగిస్తుంటే కొంపలంటు కుంటాయి. ఆపేయ గలిగేతే, పెద్ద ప్రమాదాలు త్వరగా జరగకుండా నివారించగలుగుతాం. లేదా వాయిదా వేయగలుగుతాం!! వీటన్నింటిద్వారా ఎన్ని కేలరీలను తీసుకొంటున్నాం, ఎంత ఖర్చుపెడ్తున్నాం అనేది ఎప్పటికైనా ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచించ వలసిన విషయం!!

షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లోనే వుందని రోగి తెలుసుకోవడానికి ఉపాయాలేమైనా ఉన్నాయా?

షుగర్ రోగి డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్తాడు. డాక్టర్‌గారు అన్ని పరీక్షలు చేయించి, షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్ కోసం తగిన జాగ్రత్తలన్ని చెప్పి, మందులు రాసిచ్చి పంపుతారు. ఓ నెలరోజులు వాడి మళ్ళీ రమ్మని చెప్తారు. నెల తర్వాత వెడితే "మొదట మీరు వచ్చినప్పుడు కన్నా రక్తంలో షుగర్ బాగా తగ్గింది. ఇంక జాగ్రత్తగా వుంటూ, ఇవే మందులు కంటిన్యూ చేయండి" అని చెప్తారు. ఇది రొటీన్‌గా జరిగే విషయమే! కానీ, లేబరేటరీల వాళ్ళు వేసిచ్చిన అంకెలు చూసి షుగర్ లేదో పెరిగిందో అని నిర్ధారించు కోవడమేనా? లేక రోగి పరిశీలించి అర్థం చేసుకోవడానికి ఏమైనా ఉపాయా లున్నాయా? అనేది ప్రస్తుతం మనం చర్చిస్తున్న అంశం! రక్తంలో షుగర్ తగ్గుతుంటే, ఆ తగ్గుతున్న వైనం రోగికి ప్రత్యక్షంగా అనుభవంలోకి వస్తుంది, శరీరంలో తేలికదనం క్రమేణా ఏర్పడటం మొదలౌతుంది.

దప్పిక, అతి ఆకలి, బరువు తగ్గిపోవడం అమితమైన నిస్త్రాణం, నీరసం వంటివి క్రమేణా తగ్గుముఖం పట్టడం మొదలౌతాయి.

తరుచు మూత్రంలో షుగర్ పరీక్ష చేయిస్తూ వుంటే, రక్తంలో లీక్ అవుతున్న షుగర్ తగ్గుతుందో లేదో అర్థం అవుతుంది.

మీ శరీరంలో ఈ మార్పులేమీ లేకుండా కేవలం లేబరేటరీల రిపోర్టులే తగ్గినట్లు సూచిస్తుంటే ఆ విషయాన్ని మీరు మీ డాక్టర్‌గారికి స్పష్టంగా తెలియజేయండి అందుకు కారణాలు గురించి ఆయన ఆలోచించేందుకు అవకాశం వుంటుంది.

షుగర్ వ్యాధికీ, కేలరీలకూ బాదరాయణ సంబంధం ఏమిటి ?

ఇది నిజంగా బాదరాయణ సంబంధమే! ఒకాయన నేరుగా ఇంట్లోకి వచ్చేసి, కాళ్ళు, చేతులు కడుక్కొని వచ్చి భోజనానికి కూర్చుని వడ్డించమన్నాడట. "అయ్యా! ఇంతకీ తమరెవరూ? తమకూ మాకూ గల సంబంధం ఏమిటీ" అనడిగారు ఆ ఇంటివాళ్ళు!

దానికి ఆయన చెప్పిన సమాధానం నా బండి చక్రాలు రేగు చెక్కతో తయారయ్యాయి. మీ దొడ్లో రేగు చెట్టు వుంది. ఇంతకన్న మీకూ మాకూ సంబంధం ఏం కావాలి? అని ప్రశ్నించాడట ఆ ఆగంతకుడు.

బదరి అంటే రేగుచెట్టు. ఇదీ బాదరాయణ సంబంధం అంటే.

కేలరీలకు షుగర్ వ్యాధికి ఇలాంటి సంబంధమే వుంటుంది.

మనం ఎన్ని కేలరీలు తీసుకోంటూన్నాం - అందులో ఎన్నింటిని శరీర శ్రమద్వారా ఖర్చు చేస్తున్నాం అనేది అసలు ప్రశ్న.

కేలరీలు తీసుకోవడానికి, కేలరీలు ఖర్చు పెట్టడానికి మధ్య తేడాయే పరోక్షంగా షుగర్ వ్యాధికి దారి తీస్తుంది. ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకొంటూ తక్కువ కేలరీలు ఖర్చుపెట్టడం వలన శరీరంలో కేలరీలు అధికంగా నిల్వవుండి పోతున్నాయి. ఇవన్నీ స్థూలకాయం రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. ఇంతవరకూ జరుగుతున్న ఈ కథలో తగుదునమ్మ అంటూ షుగర్‌వ్యాధి బాదరాయణ సంబంధం కలుపుతూ వచ్చి చేర్తోంది. ఈ విషయాన్ని గమనించండి.

1. షుగర్ వ్యాధిలో కేలరీల ఖర్చుని దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఆహారం తీసుకొనే విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం అవుతుంటాయి.

2. స్థూలకాయం తగ్గి, బరువు కంట్రోల్లోకి వస్తే 'గ్లూకోజ్ రక్తంలో పెరిగిపోయే పరిస్థితి కూడా అదుపులోకి వస్తుంది.

అలా అదుపులోకి రావడాన్ని 'గ్లూకోజ్ టోలరెన్స్' అని అదుపులో లేకపోవడాన్ని "గ్లూకోజ్ ఇన్‌టోలరెన్స్" అనీ అంటారు. బరువు తగ్గితే గ్లూకోజ్ టోలరెన్సీ పెరిగి షుగర్ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుందన్నామాట!

3. ఇంతకీ కేలరీల వినియోగం తగ్గి స్థూలకాయం ఎందుకేర్పడుతుందో ముందుగా మనం ఆలోచించాలి కదా...! పాంక్రియాజ్ అవయువం ఇన్సులిన్‌ని తగినంతగా ఉత్పత్తి చెయ్యలేకపోతే, కేలరీలు శక్తిగా మారడం తగ్గి, శరీరంలో మిగిలిపోయి స్థూలకాయం తెస్తున్నాయి.

4. షుగర్ వ్యాధికి మందులు మొదలు పెట్టిన తర్వాత చాలా మంది చిక్కి సన్నబడటం కూడా మనం గమనిస్తుంటాము. ఇందుకు ముఖ్యంగా రెండు కారణాలు ఆహారంలో కొన్ని నియమాలు, పథ్యాలు జాగ్రత్తలు పాటించడం ఒక కారణం, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి శరీరంలోకి మళ్ళీ నార్మల్‌కి రావడం వలన కేలరీల వినియోగం చక్కగా జరగక పోవడంతో నెమ్మదిగా పూర్వపు పరిస్థితి ఏర్పడి, లావుతగ్గి శరీరం తేలికగా అవుతుంది. దీన్ని చూసుకొని, షుగర్ వ్యాధిలో మనషులు చిక్కిపోతారని చాలామంది అపోహపడ్తుంటారు.

5. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధికి, కేలరీల వినియోగానికి ఖచ్చితమైన సంబంధం వుందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి!!

షుగర్ రోగులు బరువు తగ్గేమందులు వాడవచ్చునా?

బరువు తగ్గేందుకు ఏ ఉపాయాన్నయినా షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు పాటించడంలో తప్పు లేదు.

అయితే, బరువు తగ్గేందుకు అధునిక వైద్యంలో చెప్పుకోతగ్గ ఔషధాలు లేవు. వాటివలన అలవాటు పడిపోవడం, నాడీవ్యవస్థని అతిగా స్పందింప చేయడం వంటి ప్రమాదాలు కూడా వున్నాయని అల్లోపతి వైద్యగ్రంథాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి

అందుకని బరువుని దృష్టిలో పెట్టుకొని కేలరీల కొలతని అంచనా వేసుకొంటూ జాగ్రత్తగా ఆహారం తీసుకోవాలని చక్కగా సూచిస్తోంది వైద్యశాస్త్రం.

మందుల వాడకం కన్నా ఇది శ్రేయస్కరమైన ఉపాయం!

అయితే, బరువు తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడే ఆయుర్వేద ఔషధాలను షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు.

వాటిలో శిలాజిత్, గుగ్గులు, వాయువిడంగాలు–ఇలాంటివి షుగర్వ్యాధి తగ్గడానికి కూడా ఔషధాలుగా ఉపయోగపడేవే! ముఖ్యంగా 'శిలాజిత్' గురించి మనం "శివగుటిక" ప్రస్తావనలో మొదటి పేజీలోనే చర్చించుకోవడం జరిగింది.

– ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత ఖాళీ కడుపునే రెండవసారి పోసే మూత్రాన్ని పరీక్ష చేయిస్తే మంచిదని డాక్టర్లు చెప్తున్నారు.

– అలాగే మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత రెండు గంటల వ్యవధి ఇచ్చి అప్పుడు కూడా మూత్రం పరీక్ష చేయించండి.

– మూత్రం పూర్తి విశ్లేషణ (Complete Urine Analysis) కూడా తరచూ చేయిస్తూ వుంటే, మూత్ర పిండాల పనితీరు మనకు అర్థం అవుతుంది.

మూత్రంలో ఆమ్లగుణాలు ఎక్కువగా పెరిగితే "ఎసిడోసిస్" అంటారు. అది ప్రాణపాయస్థితికి దారి తీస్తుంది. అలాగే ఆల్బుమిన్ అతిగా పోయినా ప్రమాదమే! చీముకణాలు రక్తకణాలు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు..ఇవన్నీ తరచూ మూత్రపరీక్ష చేయిస్తూ వుంటూనే తెలుస్తాయి.

మూత్రంలో షుగర్ పరీక్ష ఇంట్లోనే చేసుకోవడం ఎలా ?

ఇది చాలా తేలిక పరిక్ష! రోగి తనంత తానుగా మూత్రంలో షుగర్ ఎంతస్థాయిలో వుంటుందో పరీక్ష చేసుకోవడం చాలా సులభం.

– ఈ మూత్ర పరీక్షని బెనెడిక్ట్ పరీక్ష అంటారు.

– ఇందుకోసం బెనెడిక్ట్ సొల్యుషన్ అనే ద్రావణం, ఓ పరీక్ష నాళిక, దాన్ని పట్టుకొనే హోల్డర్, ఓ స్పిరిట్ దీపం అందులోకి సర్జికల్ స్పిరిట్ ....ఇవి ఈ పరీక్షకు కావలసిన సరంజామా. ఇవన్ని మందుల షాపుల్లో దొరికేవే!

– 1 చెంచా బెనెడిక్ట్ సొల్యూషన్ని పరీక్ష నాళికలోకి తీసుకొని అందులో ఎనిమిది చుక్కలు మూత్రం వేసి స్పిరిట్ దీపం మీద 5నిమిషాల సేపు వేడి చేయండి. వేడి చేసేటప్పుడు మూత్రం మాత్రం బైటకు పొంగిపోకుండా జాగ్రత్తపడండి. పొంగుతున్నప్పుడు మంట మీద నుండి పక్కకు తీస్తే పొంగు తగ్గిపోతుంది.

– మరో ఐదు నిమిషాల పాటు చల్లారనీయండి.

– బెనెడిక్ట్ సొల్యూషన్ నీలం రంగులో వుంటుంది. మూత్రం వేడిచేసి చూసిన తర్వాత కూడా రంగు మారకపోతే ఆ మూత్రంలో షుగర్ లేదన్నమాట! "నిల్"అని రాసుకోండి.

– ఈ సొల్యుషన్ లేత ఆకుపచ్చ రంగులోకి మారితే కొద్దిగా షుగర్ వుందనీ, (Traces) ముదురు ఆకుపచ్చ రంగు అయితే అరశాతం(+) షుగర్ వుందనీ, పసుపురంగు (++)1శాతం వుందనీ, ఎరుపుకలిసిన ముదురు పసుపు రంగు(+++) 2శాతం వుందనీ, ఇటుకరాయి రంగులోకిగాని, ముదురు గోధమరంగులోకి గాని వున్నప్పుడు 2 శాతంకన్నా ఎక్కువ (++++) వుందనీ అర్థం.

– ఇప్పుడు బజార్లో మూత్ర పరీక్ష చేస్తే స్ట్రిప్స్ దొరుకుతున్నాయి. ఇవి కొంచెం ఖరీదుతో కూడుకున్న వ్యవహారం మూత్రంలో ముంచి, బైటకు తీసి రంగు మారి కన్పిస్తుంది... షుగర్ వుంటే! దీన్ని "Clini Test" అని పిలుస్తారు.

– ఈ రెండు పరీక్షల్లో బెనెడిక్ట్ పరీక్ష చాలా కాలంగా అలవాటుగా వుంది. ఖర్చు తక్కువ. కానీ "క్లినిటెస్ట్" తేలికగా అవుతుంది. రిజల్ట్ ఖచ్చితంగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా షుగర్ వున్నదా లేదా – అని తేల్చడానికి బెనెడిక్ట్ కన్నా క్లినిటెస్ట్ మీద ఆధారపడటమే మంచిది.

రక్తపరీక్ష కూడా ఇంట్లో చేసుకోవచ్చా?

నిజానికి ఇవేమి బ్రహ్మవిద్యలు కావు. ఎవరైనా చేసుకోవచ్చు. ఈ 2002 సంవత్సరం రేట్లని బట్టి ఇంచుమించుగా ఐదువేల రూపాయలకు గ్లుకోమీటర్ (ఫారిన్‌ది) బజార్లో దొరుకుతుంది . అయితే దానికి వాడే స్ట్రిప్స్ ఇంచుమించు వెయ్యి రూపాయలకు 50 వరకూ వస్తాయి.

ఏతావాతా 20 నుంచి 25రూపాయిల వరకూ మీరు ఇంట్లో పరీక్ష చేసుకున్నా రక్తంలో షుగర్ చూడటానికి మీకు ఖర్చు అవుతుంది.

ఇది ఇంట్లోంచి మాటిమాటికీ లేబరేటరీల కోసం బైటకు రోగిని తీసుకెళ్ళకుండా ఎప్పటికప్పుడు రక్తంలో షుగర్ని అంచనా వేసుకొనేందుకు ఈ గ్లూకోమీటర్ రోగికి తక్షణం ఉపయోగపడ్తుంది.

మళ్ళీ ఏ నెలరోజులకో లేబరేటరీకి వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకొంటూ వుంటాం.... అందాకా, మనం ఎంతమేర జాగ్రత్తగా వుండాలో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఇంట్లో గ్లూకోమీటర్ సాయపడ్తుంది.

సద్వినియోగం చేసుకోగల వారికి ఇది నిజంగా మంచి ఉపయోగకర సాధనం 24గంటల వ్యవధిలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఆయా వేళల్ని బట్టి 75నుంచి 120మి.గ్రా కొలతలో నడుస్తు వుంటే రోగి "సేఫ్‌గా వున్నట్టే లెక్క!

లేబరేటరీ రిపోర్టుల్లో తేడాలుంటాయా?

ఒకేరోజు ఒక వేళలో రెండు లేబరుటరీల్లో రక్తపరీక్ష చేయిస్తే ఒందు వేర్వేరుగా రిపోర్టులు వచ్చినప్పుడు మనం సహజంగానే కంగారుపడతాం. ఎవరి రిపోర్టుని నమ్మాలో తెలియని స్థితిలో వుంటాం.

రెండు లేబరేటరీలూ వేర్వేరు పద్ధతుల్లో పరీక్షలు చేసి వుండవచ్చు. అయితే ఒకో పద్ధతి పరీక్ష ఒకో రకమైన "నార్మల్ వాల్యు" వుంటుంది దాన్ని మనం అడిగి తెలుసుకోవాలి.

ఏ పద్ధతిలో చూసినా 5శాతం కంటే తేడా వుండటానికి వీల్లేదు.

ఇలాంటప్పుడు స్వంతంగా గ్లూకోమీటర్ వుంటే బావుండును అనిపిస్తుంది. కానీ ఈ గ్లూకోమీటర్ మీద కూడా అన్నివేళలా అధారపడటానికి వీల్లేదు. ఇది ఒక్కోసారి ఎక్కువ రిజల్ట్ చూపించే అవకాశం వుంది. ఇలా ఎక్కువ చూపించినప్పుడు ఖంగారు పడకుండా బైట లేబరేటరీలో మళ్ళీ పరీక్ష చేయించి నిర్ధారించుకోవడం అవసరం. ఏతావాతా నమ్మకమైన లేబరేటరీ పైన ఆధారపడటం తప్ప మనం చెయ్యగల్గిందేమిలేదు.

మూత్రంలో పరీక్ష విషయంలో కూడా స్ట్రిప్స్ ద్వారా చూసేటప్పుడు ఇలాంటి మీమాంస అప్పుడప్పుడు వస్తుంది.

"సి"విటమిన్ వాడకం యాంటీ బయాటిక్స్ వాడకం, ఎనల్జిన్, పారసిటమాల్ వంటి మందులు వాడకం, మూత్రం అధికంగా నడిపించే ఔషధాల (Diuretics)

వాడకం -ఇలాంటప్పుడు మూత్రంలో షుగర్‌ని ఇలాంటి రోగులకు బెనెడిక్ట్ పద్ధతిలో మూత్ర పరీక్ష చేయించడమే మంచిది.

షుగర్ వ్యాధిలో కీళ్ళనొప్పులు ఎందుకుస్తాయి?.

సాధారణంగా ఎక్కువమంది షుగర్ రోగులు కాళ్ళనొప్పులుగా వున్నాయంటూ డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వచ్చి పరీక్ష చేయించు కొన్నప్పుడే షుగర్‌వ్యాధి బైటపడిన సందర్భాలు ఎక్కువగా వున్నాయి.

రోగి తెలుసుకోకపోయినా, ఈ వ్యాధి ఆలోచనలో చాలా కాలంగా నిలబడి వుండవచ్చు కూడా!

చాలా కాలం షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స తీసుకోకుండా అశ్రద్ధ చేసినందువలన- అది తెలిసిగానీ, తెలియకగానీ- ఏకంగా ఉపద్రవాలు ముంచుకొచ్చిన తర్వాత ఆ రోగిలో షుగర్ వ్యాధిని కనుక్కోవడం జరిగిందన్నమాట! చాలామంది ఇలాంటి వారున్నారు.

షుగర్ వ్యాధి వుందని చెప్పినా, పట్టించుకోకుండా, మళ్ళీ ఏ డాక్టర్ గారికి చూపించుకోకుండా, సంవత్సరాల తరబడి బండిని లాగించేయాలని చూసేవారే ఎక్కువమంది వున్నారనడంలో సందేహం లేదు.

సరే. ఇంతకి కీళ్ళనొప్పులు, పిక్కల నొప్పులు, కండరాల్లోంచి పోట్లు, కాళ్ళు నమిలేస్తున్నట్లున్నాయి.... మెలిపెడ్తున్నాయి-ఇలా రకరకాల పేర్లతో చెప్పే ఈ బాధని CRAMPS అంటారు.

ఇవి రాత్రిపూట వాతపువేళల్లో మరింత ఎక్కువగా వుంటాయి.

ఈ "క్రాంప్స్" రావడానికి కూడా కారణం శరీరంపై పొరలకు సరఫరా అయ్యే నాడీ వ్యవస్థ, రక్తనాళాలు సక్రంగా పనిచేయక పోవడమే కారణం.

షుగర్ నిల్వలు రక్తంలో కంట్రోల్లోనే వున్నప్పటికీ కూడా ఒక్కోసారి ఈ ఉపద్రవాలు తప్పక పోవచ్చు. ఎందుకంటే రక్తంలో షుగర్ తక్కువగా ఉండేలా చూడటంలో మనం విజయం సాధించాం గానీ, ఆ షుగర్‌ని శక్తిగా మార్పిడి చేసే విషయంలో మనం చేయగలిగింది ఏమి లేకపోవడాన తక్కువ శక్తి ఉత్పత్తి జరిగి, తక్కువ శక్తి సరఫరా కావడం వలన నరాలు శక్తిహీనమై ఈ పరిస్థితి వస్తుంది.

ఈ కాళ్ళనొప్పులు తగ్గడానికి నాడివ్యవస్థని సుసంపన్నం చేసే ఔషధాలు వాడుతుంటారు. " కార్బా మెజపైన్"అనే మందు బ్రెయిన్ వ్యాధుల పైన పనిచేస్తుంది.

దీన్ని ఈ నొప్పులు తగ్గడానికి వాడిస్తుంటారు. "సార్బినిల్" అనే మందుని కొత్తగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఆయుర్వేదంలో విషముష్టి కలిసిన ఔషధాలు ఈ పరిస్థితుల్లో బాగా పనిచేస్తాయి. "గగనాది వటి" అనే ఔషధాన్ని వాడ్తు వుంటే నొప్పులు కంట్రోల్లో వుంటాయి శిదగుటికని వాడ్తుంటే నాడివ్యవస్థ పదిలంగా వుంటుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటున్నాయని ఎలా తెలుసుకోవాలి?

షుగర్వ్యాధిలో కళ్ళు, గుండె, మెదడు, చర్మం వీటితో పాటు మూత్రపిండాలు త్వరగా దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

రోగం ముదుర్తున్న కొద్దీ ఈ అవయువాలలో ఏదో ఒక కాంప్లికేషన్ రావడం మామూలైపోతూ వుంటుంది.

మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటున్నప్పుడు, మూత్రం నడిచే తీరులో చాలా మార్పు కన్పిస్తుంది. వంటికి నీరు పట్టడం, మూత్ర పరీక్షలో "అల్బుమిన్ ఎక్కువగా పోతుండటం రక్తంలో యూరియా, క్రీయెటినిన్ వంటివి పెరగడం ఇవన్నీ మూత్రపిండాల వ్యాధులను సూచించే అంశాలు.

24గంటల పాటు రోగి మూత్రాన్ని ఒక డబ్బలో పోయించి, ఈ మొత్తం మూత్రంలో ఎంత ప్రోటీన్ వుందో పరీక్ష చేసి మూత్రపిండాల స్థితిని అంచనా వేస్తారు వైద్యులు.

షుగర్ వ్యాధిలో కంటి పనితీరుని అంచనా వేయడం ఎలా.?

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందని తేలంగానే మొదట చేయవలసిన పని కంటి డాక్టర్ గారిని కలవడమే! సంవత్సరానికొకసారి కంటి డాక్టర్గారితో కళ్లు పరీక్ష, చేయించుకుంటూ వుంటే తొలి దశలోనే షుగర్ వ్యాధి కారణంగా వచ్చే అనేక ఉపద్రవాల్ని కంటి పరీక్ష ద్వారా కనుగొని జాగ్రత్తపడేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

కాలుగాని, వేలుగాని, పాదంగానీ తీసేయాల్సిన పరిస్థితులు షుగర్ వ్యాధిలో ఎందుకొస్తున్నాయి?

ఇంతకుముందే చెప్పుకున్నాం. గోరు గీసుకున్నంత పుండు కాలు తీసేసేదాకా వెళ్తుంది ఈ వ్యాధిలో...అని!

దానికి కారణం కాలుకి రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళం లోపల చిన్న అవరోధం ఏర్పడి ఆ కాలుకి తగినంతగా రక్తసరఫరా జరగపోవడం ఒక కారణం.

అంతేకాదు, శరీరం పైపైన వుండే రక్తనాళాలు (Peripheral Blood Vessels) దీర్ఘకాలం షుగర్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తుల్లో శిథిలం అవుతాయి. (Degeneration) అలాంటప్పుడు కాళ్ళకు తగినంత రక్తం అందక, తిమ్మిరెక్కడం, మొద్దుబారడం, స్పర్శ తెలియకపోవడం వలన ఆ భాగం అంతా కుళ్ళినట్లయిపోతుంది. "గాంగ్రీన్" ఏర్పడిదంటారు. ఈ పరిస్థితిని క్రమేణా మాడని ఈ పుండు కండలోపలికి విస్తరించి ఎముక వెంబడి కాలంతా పాకుతుంది. మొత్తం కాలంతా. కుళ్ళిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇదీ కాలు తీసేయాల్సిన పరిస్థితికి రావడానికి కారణం.

అందుకే, ముందే మేల్కొని వేలు మీదో, పాదం మీదో గాంగ్రీన్ ఏర్పడినప్పుడు అంత వరకూ తీసేయిస్తే అది కాలుపై దాకా పాకకుండా నిరోధించగల్గిన వాళ్ళం అవుతాం.

షుగర్ వ్యాధిలో కడుపులోకి వాడే మందులు ఎంతవరకూ ఉపయోడపడతాయి?

షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స చాలా విచిత్రంగా వుంటుంది. రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు పెరుగుతున్నాయి, రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని తగ్గించే ఔషధాల్ని కడుపులోకి ఇస్తుంటారు వైద్యులు.

1. ఆక్కడ సున్నితమైన అంశం ఏమంటే రక్తంలో షుగర్ తగ్గినంత మాత్రాన ఈ వ్యాధిలో ఏర్పడిన సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం వచ్చినట్టు కాదు.

రక్తంలో అధికంగా వున్న షుగర్ నిల్వలు శక్తిగా మారినప్పుడు శక్తి శరీరంలోని ప్రతి అణువణువుకు సరఫరా అయినప్పుడు, శరీరం యావత్తు శక్తిమంతం అయినప్పుడు నిజంగా ఈ సమస్యలు పరిష్కారం అయినట్లు! కేవలం రక్తంలో షుగర్ తగ్గించేస్తే శక్తి మాటేమిటి అనే ప్రశ్నకు సరి అయిన సమాధానం లేదు.

2. రక్తంలో షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించేందుకు ఉపయోగంచే ఔషధాల్ని "ఓరల్ హైపోగ్లయిసీమిక్ ఏజెంట్స్ " అంటారు.

3. నలభై ఏళ్ళుపైబడిన వారికి ఇన్సులిన్ అవసరం పెద్దగా లేనివారికి మాత్రమే ఈ ఓరల్ హైపోగ్లయిసీమిక్, ఏంజెట్స్ -అనే మందులు (డయానిల్, డయాబినేజ్ వగైర) ఉపయోగపడతాయి. ఇవి కడుపులోకి తీసుకునేందుకు అనువుగా ఉంటాయి.

4. ఇన్సులిన్ ఔషధాన్ని కేవలం ఇంజక్షన్ ద్వారా తీసుకోవలసిన వుంటుంది. ఇది కడుపులోకి తీసుకునే రూపంలో ఇంతవరకూ తయారు కాలేదు .

5. కొన్నేళ్ళపాటు ఈ ఓరల్ హైపోగ్లయిసీమిక్ మందులు వాడిన తర్వాత అవి పనిచేయని స్థితి రావచ్చు.

అలాంటప్పుడు ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ వాడటం తప్పనిసరి అవుతుంది.

షుగర్ రోగులందరు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు తప్పనిసరిగా తీసుకోవలసిన అవసరం వుందా?

శరీరంలో ఏమాత్రం ఇన్సులిన్ అనే రసాయన పదార్థం తయారుకాపప్పుడు బైటనుంచి ఇంజక్షన్ రూపంలో ఇస్తున్నాం.

ఈ ఇన్సులిన్ ఔషధాన్ని కనుక్కోక పోయినట్లయితే షుగర్ వ్యాధికి విముక్తి అనేదే వుండేది కాదు.

-షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన చిన్నపిల్లల శరీరంలో స్వతహాగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఉండదు కాబట్టి, వారికి ఇన్సులిన్ బైటనుంచి ఇవ్వడం తప్పనిసరి అవుతుంది. పిల్లలకు షుగర్ వ్యాధి వస్తే, వారికి కడుపులోకి వాడే మందులు పెద్దగా ఉపయోగపడవు. అందుకని ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ తప్పనిసరి.

- షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన పెద్దవాళ్ళలో కూడా ఒక మోస్తరుగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గినప్పుడు, అంతమేర కడుపులో వాడే మందులతో షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించేస్తూ శరీరంలో వున్న ఇన్సులిన్, మిగిలిన షుగర్ని శక్తిగా మార్చడానికి సరిపోతుంది రోజులు గడిచిపోతుంటాయి.

కానీ, శరీరంలో ఇన్సులిన్ సహజంగా జరిగే ఉత్పత్తి తగ్గిపోతున్న కొద్దీ కడుపులోకి వాడే మందుల వలన ప్రయోజనం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్‌లు నేరుగా ఇస్తే తప్ప ఉపయోగం కన్పించదు. దీన్నే ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్ వ్యాధి- IDDM అంటారు

- ఏదో కొద్దిగా ఆహారంలో మార్పు, కాసింత వ్యాయామం- ఒకటీ -లేక రెండు మందు బిళ్ళల్తో షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్ల్ వుంచుకో గల్గినంత కాలం ఇన్సులిన్ ఔషధాన్ని ఇవ్వవలసిన అవసరం వుండదు.

ఇన్సులిన్ అంటే ఏమిటి?

ఇన్సులిన్ అనేది ఒక ప్రోటీన్ పదార్థం. పాంక్రియాజ్ అనే అవయవం దీనిని ఉత్పత్తి చేస్తోంది. దాని వివరాలన్నీ ఈ పుస్తకంలో చాలా వివరంగా చర్చించాం.

ఈ ప్రోటిన్ పదార్థాన్ని కడుపులోకి తీసుకుంటే అది పేగుల్లోపలే నశించి పోతుంది. రక్తంలోకి వెళ్ళదు. అందుకని దీన్ని ఇంజెక్షన్ రూపంలో మాత్రమే ఇస్తారు. చర్మం పైపొరల్లోపలకు మాత్రమే దిగేట్లు చిన్నసూదితో ఈ ఇంజెక్షన్ చేయవలసి వుంటుంది.

కడుపులో వాడే మందులు, ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌లు రెండూ ఒకేసారి వాడటం అవసరమా?

ఇవన్నీ చికిత్స చేసే వైద్యుడి పరిధిలోని అంశాలు! పాఠకులతో దీన్ని చర్చించడం దేనికంటే, తినకూడని వాటిని తిని ఇంకో బిళ్ళ అదనంగా వేసుకోవచ్చు అనో ఇంకో యూనిట్ ఇన్సులిన్ పెంచుకోవచ్చనో మనం ఆలోచించే ప్రమాదం వుంది కాబట్టి!

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారు రెండు రకాలుగా వుంటారు 1) ఇన్సులిన్ తప్ప వేరే గత్యంతరం లేనివారు (Insulin Depending Diabetes (IDDM) 2) ఇన్సులిన్ లేకపోయినా కడుపులోకి మందులతో రక్తంలో షుగర్ శాతన్ని తగ్గించుకొనేందుకు అవకాశం వున్నవారు (Non-INsulin Depending Diabetes mellity - NIDDM)

వీళ్ళలో రెండో కోవకి చెందిన వారికి షుగర్ శాతం మరీ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు తాత్కలికంగా ఇన్సులిన్ ఇవ్వడం, దాంతో పాటుగా కడుపులోకి మందులు వాడడం కూడా జరుగుతూ వుంటుంది.

ఇన్సులిన్ తప్ప వేరే మార్గంలేని షుగర్ రోగులకు కడుపులోకి వాడే మందుల విషయం డాక్టర్ గారి విచక్షణకు సంబంధించినది. షుగర్ నిల్వలు స్థిరంగా వుండేలా చేసే మందుల్ని ఇన్సులిన్‌తో పాటు కడుపులోకి వాడిస్తూంటారు.

ఒకసారి ఇన్సులిన్ ఇస్తే జీవితం అంతా ఇన్సులిన్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుందా ?

మనకి ఏ కష్టం వచ్చినా అది ఎవరో ఇతరుల వలనే వచ్చిందని, అందులో మన బాధ్యత ఏది లేదని చాలామంది తమ కష్టాలకు కారణాల్ని ఎదుటివాడి మీదకు నెట్టేస్తుంటారు.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం, ఆహారం విషయంలో పూర్తి నిర్లక్ష్యంగా వుండటం, మందుల్ని డాక్టర్‌గారు చెప్పిన రీతిలో కాకుండా ఇష్టారాజ్యంగా వాడడం ఇవన్ని షుగర్ వ్యాధి ముదిరేలా చేసే కారణాలు.

ఈ కారణంగా పాంక్రియాజ్ మీద ఒత్తిడి పెరిగి, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మరింతగా పడిపోతుంది. ఎప్పుడయితే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి శరీరంలో బాగా పడిపోయిందో అప్పుడు తప్పనిసరిగా బైటనుంచి ఇన్సులిన్ తీసుకోవాల్సి వస్తుంది . ఇదీ ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్ వ్యాధి (IDDM). చాలా మంది ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్ రోగులు మొట్టమొదటిసారిగా తమకు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌ను రాసిచ్చిన డాక్టర్‌గారిని తిడుతూ వుంటారు. ఆయన తనకీ ఇంజెక్షన్‌ల ఖర్మాన్ని అన్యాయంగా అంటగట్టాడని! ఇలా ఆలోచించడమే అన్యాయం!

ఎప్పుడయితే కడుపులోకి వాడే షుగర్ మందుల్ని ఎన్నిరకాలుగా మార్చినా రక్తంలో షుగర్ నిల్వలపైన ప్రభావం చూపించలేక పోతున్నాయో, అప్పుడు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరం మొదలయ్యిందని అర్థం!

ఇన్సులిన్ తప్పనిసరిగా అవసరమయ్యే పరిస్థితులు ఎలా వుంటాయి?

ఇన్సులిన్ తప్పనిసరిగా అవసరమయ్యే పరిస్థితులు షుగర్‌వ్యాధిని బట్టి వుంటాయి.

❖ ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్‌వ్యాధి (IDDM) లో ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌లు తప్పనిసరి అవుతాయి.

❖ శరీరంలో సహజమైన ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి గణనీయంగా పడిపోయి నందువలన ఏర్పడిన ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితుల్లో ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అత్యవసరం అవుతుంది.

❖ బాగా సూక్ష్మజీవుల దోషాలు (Infections) జ్వరాలు, ఇతర వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ కూడా ఇవ్వాల్సి వుంటుంది.

❖ ఆపరేషన్ జరుగుతున్నప్పుడు కూడా ఇన్సులిన్ అవసరం అవుతుంది.

❖ ఏ కారణం చేతనయినా రోగి తీవ్రమైన మానసిక అందోళనకు గురి అయి దిగుల్లో కూరుకుపోతున్న పరిస్థితుల్లో కూడా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరం అవుతూ ఉంటుంది.

ఈ పరిస్థితుల్లో మార్పు వచ్చీ రాగానే ఇన్సులిన్ ఇవ్వడం ఆపేస్తారు. అంతేగాని సరదాగా అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా అదేపనిగా సూదులు పొడవాల్సిన అవసరం డాక్టరుకెందుకుంటుంది చెప్పండి!

అన్నీ మాన్పించి, నోరు కట్టేసి హింసిస్తున్నారని అకారణంగా డాక్టర్‌ల మీద మండి పడటమే గాని, ఇదంతా మీ మేలుకోరి, మీ ఆయుఃప్రమాణం పెంచాలని, మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని మీరు మూలపడకుండా కడదాకా నడిపించాలనే డాక్టర్లు తాపత్రయపడ్తుంటారు.

అదీ సంగతి!

నల్లమందు, మార్ఫిన్ వంటి మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటు పడ్డట్టు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌కూ అలవాటు పడటం అనేది వుండదు.

ఇదీ గమనించండి!!

పొరబాటున ఇన్సులిన్ మోతాదు ఎక్కువ ఇచ్చేస్తే ఏమౌతుంది?

సొంతంగా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ తీసుకునేవారికి ఇలాంటిది జరిగే అవకాశం ఉంది. కాంపౌండర్‌లపైన ఆధారపడి ఇంజెక్షన్ తీసుకునేప్పుడు కూడా ఇలా జరగవచ్చు. అందుకని స్పష్టంగా మోతాదుని నిర్ణయించుకుని అంతే మోతాదు సిరంజిలో వుందని నిర్ధారించుకొని అప్పుడు ఇంజెక్షన్ తీసుకోవడం అవసరం.

మోతాదుకు మించిన ఇన్సులిన్ ఇస్తే ఏర్పడే పరిస్థితిని "హైపోగ్లయిసీమియా" అంటారు.

కడుపు ఖాళీ అయిపోవడం, ఆకలి నొప్పి అనిపించడం, చెమటలు, దడ, వణకు వంటి లక్షణాలతో ప్రారంభించి మత్తు ఏర్పడి, కోమాలోకి రోగి వెళ్ళిపోయే ప్రమాదం వుంది. ఊపిరి ఆడుతూ వుంటుంది గాని, శరీరం శవంలా బిగుసుకుపోయి, చల్లగా అయిపోతుంది. బలవంతంగా నోరు విడదీసి చిక్కని పంచదార నీళ్ళు చెంచాతో కొద్దికొద్దిగా పోస్తే సాధారణంగా మెలకువలోకి వస్తారు.

ఆలా రాకపోతే, వెంటనే డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్తే అత్యవసర చికిత్సలు చేస్తారు.

అందాకా రాకుండా, ఇలాంటి పొరబాటు జరిగినప్పుడు వెంటనే మీ డాక్టర్‌గారికి తెలియజేస్తే తగిన ముందు జాగ్రత్త చర్యలు ఆయన తీసుకునే అవకాశం ఉంది!!



24

ప్రపంచీకరణం అంటే మధుమేహీకరణమే!

శాపాల్ని వరాలుగా మలచుకో గలగటం విజ్ఞత, షుగర్ వ్యాధి రావటం ఎవరికైనా శాపమే! ఈశాపం ఎవరిచ్చారు.....? మన శరీరాన్ని అనేక రకాలుగా పెట్టిన హింసలకు తట్టుకోలేక అది ఇచ్చిన శాపం ఇది!

జీవన శైలిని మార్చుకోవాలనే ఒక హెచ్చరికగా భావించుకో గలిగితే షుగర్ వ్యాధి వరమే అవుతుంది, హెచ్చరికను పాటిస్తే, ఆరోగ్యం మునుపెన్నడూ లేనంత ఎక్కువ సిద్ధిస్తుంది. శక్తిని తగినంతగా శరీరం వినియోగించుకో గలుగుతుంది.

మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. సమాజంలో విజేతగా ఎదిగేందుకు కావలసిన మనో నిబ్బరం దక్కుతుంది. దూరం అయినవాళ్ళంతా మళ్ళీ దగ్గరికి చేరతారు. సంతోష సౌఖ్యాలు దక్కుతాయి. ఆ విధమైన మానసిక పరివర్తన షుగర్ వ్యాధిలో తప్పనిసరి. లేకపోతే ఈ మానవ జన్మని శాపగ్రస్థంగా భావించుకొని అర్థాయుష్కుడిగా జీవితాన్ని ముగించి వెళ్ళి పోవాల్సి వస్తుంది. చరక అసంహిత అనే అయుర్వేద ప్రామాణిక గ్రంధంలో షుగర్ వ్యాధికి రావటానికి చెప్పిన కారణాలు నేటికి ఉపయోగించేవిగా ఉన్నాయి. "గురు స్నిగ్ధామ్ల లవణా న్యతిమాత్రం సమశ్నతామ్, నవమన్నంచ పానంచ నిద్రా మాస్యాసుఖానిచ" ఆహార పదార్థాలలో గురు కష్టంగా అరిగేవీ, స్నిగ్ధ=నూనేలో వేసి వండేవీ, నూనె పోసి వండేవీ, అమ్ల= అతిగా చింతపండు, ఇతర పులుపు ద్రవ్యాలు వేసి వండినవీ. లవణం=అమితంగా ఉప్పు కలిపి వండేవి, కొత్త బియ్యం, కొత్త పప్పులు, ఇతర కొత్త ధాన్యాలతో వండినవీ, కొత్త మద్యం అతిగా తాగేవారికి, పగలు రాత్రి కూడా భోజనం చేయగానే పడకెక్కే వారికి. షుగర్‌వ్యాధి సంప్రాప్తిస్తుందని అంటాడు చరకమహర్షి. ఇంకా మరికొన్ని సూత్రాలు కూడా చెప్పాడు. "అవ్యాయామచిత్యానాం" శరీరానికి శ్రమ

గురించి ఏమాత్రం ఆలోచించని వారికి, (lethargy, lazyness), సంశోధనమకుర్వతామ్ = శరీరంలోని విషదోషాలు బయటకు వెళ్ళగొట్టి, శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలనే ఆలోచన లేనివారికీ, శ్లేష్మమూ, పిత్తమూ, కొవ్వు ఈ మూడు ధాతువులూ వాతం చేత ఆవరించబడి మధుమేహవ్యాధి వస్తోందంటాడు చరకుడు. కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడేవారికి వాతదోషం వికారం చెందితే కీళ్ళ నొప్పులు పెరుగుతాయంతే ! కానీ, వాతం ఇతర దోషాలను ఆవరించి పెరిగినప్పుడు షుగర్ వ్యాధి లాంటి దీర్ఘవ్యాధులు, అసాధ్య వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయన్న మాట.

ఈ వ్యాధి వచ్చిందని తెలియగానే శరీరాన్ని కాపాడుకునే ఉపాయాల మీదకు దృష్టిమళ్ళించగలగటం విజ్ఞత. జాగ్రత్తగా ఉంటే ఈ వ్యాధిని జయించ వచ్చుని మొదటిరోజే వైద్యుడు ఊరడిస్తాడు. ఆ ఊరడింపుని గ్రహించి, శాపాన్ని వరం చేసుకోగలిగినవారు ఇంకనుండి ఆరోగ్యస్పృహతో జీవించటం ప్రారంభిస్తారు. కాఫీ, టీ, గుట్కా, మద్యపానం. ధూమపానల చెడుని గమనిస్తారు. ఆందోళన కలిగించే ఆలోచనల స్థానంలో సంతోషదాయక స్థితిని నింపుకుంటారు. ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుంటారు. శరీరానికి అపకారం చేసేవాటిని గ్రహిస్తారు. శరీరంపై ఆహారం ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుందో తెలుసుకుని తదనుగుణమైనవే తినాలని చూస్తారు. ఇతరుల కోసం మొహమాటపడో, వ్యామోహపడో, ప్రలోభపడో, ఆహారం తినే అలవాట్ల కారణంగా ఎంత నష్టపోయామో తెలుసుకుంటారు. రోడ్డు పక్కన పచ్చిమిరప బజ్జీల బళ్ళమీద చేసే తిండియాత్రలు మనల్ని అధఃపాతాళానికి తొక్కేసే సాధనాలని గమనిస్తారు. ఆహారానికి శుచీ, శుభ్రత, పవిత్రత అనేవి అవసరమని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహిస్తారు. కష్టించి పనిచేయటం, శరీరానికి తగినంత శ్రమని కలిగించటం, నిద్రాహారాల విషయంలో క్రమశిక్షణని పాటించటం, మనసును ఎల్లకాలం సంతృప్తిగా ఉంచేందుకు ప్రయత్నించటం. దిగుళ్ళు, దుఃఖాలు. అసూయలూ, రాగద్వేషాలకు అతీతంగా జీవించటం మన ఆరోగ్యానికే మంచిదని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహిస్తారు.

ఎలా జీవించటం వలన ఇంతటి అనర్థం ముంచుకొచ్చిందో గ్రహించటం వలన ఒనగూరే మేలేమిటంటే, ఆ తరహా జీవన విధానాన్ని వదిలేయటానికి అవకాశం దొరుకుతుంది. మనం ఆ విధంగా జీవించటానికి నేపథ్యం ప్రపంచీకరణమే! వినియోగదారుడికి వస్తువులమ్మే వ్యాపారి ప్రపంచీకరణంలో వినియోగదారుణ్ణే

వస్తువులకు అమ్ముతాడు, అందువలన మనకు కావలసినదాన్ని మనం కొనుక్కోవటం మానేసి, వాడు అమ్మినదాన్ని కొనుక్కోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆరోగ్యం, శుచి, రుచి ప్రాతిపదిక కాకుండా విదేశీ వ్యామోహంతో ఆహారపదార్థాలని తినేందుకు అలవాటుపడతాం. తరతరాలుగా మనం అలవాటుపడిన సాంప్రదాయిక రీతికి భిన్నంగా వాళ్ళు నిర్దేశించిన ఆహారాది అలవాట్లకు లోనౌతాం.

అమితంగా శ్లేష్మాన్ని పెంచే అతి చల్లని పదార్థాలు, ఫ్రిజ్జలో పెట్టిన పెరుగు వగైరాలు, అమితంగా వేడి చేసే పులుపు, మషాలాలు, నూనెల్లో మునిగి తేలే ఆహార పదార్థాలు ఇవన్నీ మన సాంప్రదాయిక ఆహార ద్రవ్యాలు ఎంతమాత్రమూ కావు. పెరుగుని చిలకటం మానేసి ఫ్రిజులో పెరుగుని ఫ్రిజులోంచే వేసుకొని తినే మన అలవాటు ఇలాంటిదే! అతి చల్లని పానీయాలు, ఐస్‌క్రీములు, జున్నుని నిప్పుల మీద కాల్చిన టిక్కాలు, నూనెలో తేలే అతి కొవ్వు కర్రీలు, కేలరీలెక్కువ, శక్తి తక్కువగా ఉండే పిజ్జాలు, అనేక రకాల జంతువుల కొవ్వుతో తయారైన రొట్టెల బర్గర్లూ..... వీటిమీద వ్యామోహపడి అదే నాగరికత అనుకునే ప్రతిమనిషినీ ప్రకృతి షుగర్ వ్యాధిగ్రస్థుడివి కావాలని శపిస్తుంది, ప్రపంచీకరణం అనే మహమ్మారి మనకు తెలియకుండానే మన మీద చూపిస్తున్న ప్రభావం కారణంగానే మన సాంప్రదాయిక ఆహారాన్ని పాత చింతకాయి పచ్చడిగా భావిస్తున్నాం.

ఎవరు ఏమైతేనేం మనం తెల్లవారేసరికి మహామహులైపోవాలని కొరుకునే ధోరణికి బీజాలు వేసింది ప్రపంచీకరణమే! ఒక కల్తిదారుడు మరొక కల్తిదారుడు కల్తీ చేసిన దాన్ని తినాల్సివచ్చినప్పుడు తనుకూడా ఇలాంటి కల్తీదారుడినే కదా అనుకొని తేలుకుట్టిన దొంగలా మాట్లాడకుండా తింటాడు. మనలో నిజాయితీ తగ్గినప్పుడు ఎదుటివాడు అవినీతిని ప్రశ్నించగలిగే మనోధైర్యం కోల్పోతాం. పైగా అదే ఒరవడిలో పడి కొట్టుకుపోతాం. అలా మనల్ని మలిచే దుష్టశక్తినే ప్రపంచీకరణం అంటారు.

వ్యాధి రావటానికి కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి కాని అశ్రద్ధ, అవగాహనరాహిత్యం, అజాగ్రత్త అనే మూడు అంశాలు ఈ వ్యాధిని అపకారం చేసేదిగా మారుస్తునాయి. షుగర్ వ్యాధిలో మనం తెచ్చిపెట్టుకునే బాధలే ఎక్కువగా ఉంటాయి. రూపాయిలో తొంభై పైసలు మనం తెచ్చుకొనే వయితే పది పైసలు

మాత్రమే వచ్చే లక్షణాలు అవుతాయి. వైద్యుడు ఆ పదిపైసల కారణాలకు చికిత్స చేయగలుగుతాడు. మిగిలిన తొంబై పైసల వ్యాధికి రోగి తనకు తాను చికిత్స చేసుకోగలగాలి. మన వ్యాధులకు మనమే తొలి వైద్యులమని గుర్తించాలి. ఒక పెద్ద వైద్యుడు చిన్న వైద్యుడికి ఫలానా మందు వెయ్యి, ఫలానా ఇంజక్షన్ చెయ్యి అని ఎలా సూచిస్తాడో అలా వైద్యుడి సూచనలు విని అర్థం చేసుకొని మీ వ్యాధిని మీరే ఒక వైద్యుడిలా చికిత్స చేసుకోవాలి. నేను చేసేది చేస్తూనే ఉంటాను, మంచి మందు వేసి, షుగర్ వ్యాధిని తగించగలరా .... అని అడిగే మేధావులు చాలమంది ఊన్నారు. షుగర్ వ్యాధిని వక్రమార్గాన పట్టిన ఆలోచనా విధానం వలన వస్తోన్నదానిగా అందుకే భావిస్తారు.

షుగర్ వ్యాధికి దారి తీసే పరిస్థితుల గురించి చాలా లోతైన విశ్లేషణని చేసేందుకు ఈ గ్రంథం మంచి అవకాశం ఇచ్చింది. ఇందులో మేహాంతకరసం, మహామేహటమన చూర్ణం అనే రెండు ఔషధాల గురించి అనేకసార్లు ప్రస్తావించాను. ఏ చికిత్స విధానంలో ఔషధ సేవన చేస్తున్న వారైనా ఈ రెండిటినివాడుకోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధి వచ్చేందుకు అవకావం ఉండి డయాబెటిక్ జోన్‌లో ఉన్నవారు కూడా ఈ ఔషధాలు వాడుతుంటే ఇవ్వాళ వచ్చే వ్యాధిని రేపటికి వాయాదా వేసుకోగలుగుతాము. ఇన్సలిన్ మీద ఆధారపడిన రోగులక్కుడా ఇవి ఇన్సులిన్ వాడకం అవసరాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. శరీరంలో శక్తి ఉత్పత్తికి తోడ్పడతాయి. ముంచుకొచ్చే ఉపద్రవాలను నివారించి శర్రానికి తేలిక దనాన్ని కలిగిస్తాయి.

మందులతో రోగాన్ని గెలుద్దాం అనుకోవటం కన్నా మంచి తనంతో జయించ గలగటం అవసరం. వ్యాధికి కారణమౌతున్న అపకార కారక జీవన విధానాన్ని ఆలోచనా విధానాన్నీ మార్చుకోగలగటమే మనం ప్రదర్శించే మంచితనం! వైద్యునికాదు, వైద్యాన్ని కాదు, మారల్సింది మొదట మనం. ఎంతకీ తగ్గని వ్యాధుల విషయంలో ఎవరికి వారు ప్రశ్నించుకోవలసిన అంశం ఒకటే.... వ్యాధిని తగ్గనీయకుండా మనం ఏమైనా చేస్తున్నామా..... అని!



25

షుగర్ వ్యాధిపై బ్రహ్మాస్త్రం "మేహాంతక రసం"

షుగర్ వ్యాధి వచ్చాక కాళ్ళు నొప్పులుగా ఉన్నాయనో మంటలుగా ఉన్నాయనో, చూపు సరిగా కన్పించడం లేదనో, గుండెల్లో దడగా ఉంటోందనో డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్లారనుకోండి.

షుగర్ పరీక్షలు చూసి "షుగర్ బాగా ఉందండీ" అంటూ "మధుమేహ వ్యాధిలో ఇలాంటి బాధలు సహజమేకదండీ... ఉంటాయి. తప్పదు మరీ" అంటారు డాక్టర్లు. షుగర్ వ్యాధిలో ఇలాంటి కాంప్లికేషన్లు ఎందుకు తప్పని వౌతున్నాయి ? పరిశీలిద్దాంరండి !

షుగర్ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు ఎందుకొస్తాయి ?

తియ్యని మూత్రం వెడ్తూ ఉంటుంది కాబట్టి, షుగర్ వ్యాధిని 'మధుమేహ వ్యాధి' అని పిలుస్తున్నారు. ఈ వ్యాధి గురించి వాగ్భటుడు చేసిన విశేష పరిశోధనలు అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానాలుగా నిలుస్తాయి.

1. షుగర్ వ్యాధి అనేది వాతవ్యాధి.

2. ఇతర దోషాలు కూడా మధుమేహ వ్యాధిలో వాతాన్ని ఆవరించి ఈ వ్యాధిని క్లిష్టతర వ్యాధిగా మారుస్తాయి.

3. ఇతర దోషాలు వాత దోషాన్ని ఆవరించినప్పుడు వాత లక్షణాలతోపాటుగా ఆయా దోషాల లక్షణాలు కూడా శరీరంపైన ప్రభావం చూపిస్తాయి.

4. ఉదాహరణకు షుగర్ వ్యాధి బాగా ముదిరిన స్థితిలో కాళ్ళూ చేతులూ మంటలు రావడం చాలా మందిలో కన్పిస్తుంది.

పిత్త దోషం వాతాన్ని ఆవరించి షుగర్ వ్యాధి ప్రబలంగా ఉండటమే కాకుండా శరీరం పైన ఇలాంటి మంటలు కలగడం ఇందువలనే జరుగుతోంది.

5. ఈ విషయాన్ని ఆయుర్వేద దృష్టికోణంలోంచి ఆలోచిస్తేనే స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. ఇది అర్థం కావాలంటే శాస్త్రం పైన గౌరవం ఉండాలి.

మన కన్నా పూర్వం కూడా కొన్ని పరిశోధనలు జరిగాయనీ, వ్యాధుల గురించి కొంత అవగాహనను మన పూర్వీకులు పెంపొందించుకో గలిగారనీ గౌరవ భావంతో పరిశీలిస్తే వ్యాధితో ఉపద్రవాలు ఎందుకు వస్తున్నాయో అర్థం అవుతుంది.

పాత శాస్త్రాన్ని 'పాతచింతకాయ పచ్చడి'గా కొట్టి పారేసే వ్యక్తులు ప్రజానీకానికి అన్యాయం చేస్తున్నట్టే భావించవలసి వుంటుంది.

6. ఒక్కోసారి షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలు ఒక్కింత తగ్గుతూ, ఒక్కింత పెరుగతూ అనిమిత్తంగా ఉంటూ ఒకేలా నిలిచిపోకుండా బాధ పెడ్తున్నప్పుడు అది ఒక్కింత కష్టసాధ్యమైన వ్యాధిగా చెప్పడం జరుగుతుంది శాస్త్రంలో.

7. ఏ ఏ ఆహార విహారాలు శరీరంలో వాతాది దోషాలను పెంచుతున్నాయో ఆ యా ఆహారపదార్థాలు అటు షుగర్ వ్యాధినీ, ఇటు ఈ వ్యాధిలో కన్పించే ఇతర ఉపద్రవాల్ని కూడా పెంచుతాయి.

8. ఉదాహరణకు గోంగూర, చుక్కకూర, ఊరగాయలు ఇలాంటి ఆహారం షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారు తీసుకున్నప్పుడు ఖచ్చితంగా వాతాది దోష లక్షణాలు పెరుగుతాయి. అంటే షుగర్ పెరిగి తీరుతుంది. దాంతో పాటే ఇవే వాతాది దోషాలు కాళ్ళ నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. మంటల్ని పెంచుతాయి. ఇతర బాధల్ని పెంచుతాయి.

9. మందులు బాగానే వేసుకోవడం ద్వారా బలవంతంగా షుగర్ స్థాయిని రక్తంలో తగ్గించ గలిగినప్పటికీ. ఆ యా ఆహారపదార్థాల వలన కలిగే దోషాలు శరీరంపైన ప్రసరింప చేసే ఇతర బాధలేవీ ఆగవు అని అర్థం చేసుకోవాలి.

10. తేలికగా అరగని కఠిన ఆహార పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, వేపుడు కూరలు, బాగా నూనె వేసి వండిన ఆహారం – బిరియానీ, ఫ్రైడ్‌రైస్ వంటివి, అతి పుల్లని పదార్థాలు, చింతపండు వేసి వండిన పులుసుకూరలు, సాంబారు, పులిసిన ఆహార పదార్థాలు, పులవబెట్టినవి. పుల్లట్లు వంటివి, ఉప్పు అధికంగా పడే ఆహార

పదార్థాలు, ఆఖరికి సాల్ట్ బిస్కట్లు, ఊరగాయలు, కొత్త బియ్యంతో వండిన అన్నం, వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వలన షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుందనీ, షుగర్ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు పెరుగుతాయనీ చరకుడు అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రకర్త స్పష్టంగా చెప్పారు.

11. మద్యపానం : Fermented Drinks అన్నవి షుగర్ వ్యాధిని పెంచుతాయని చరకుడు ప్రకటించాడు. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత ఆల్కహాల్‌కు బానిస అయిన వ్యక్తి తప్పకుండా షుగర్ వ్యాధి కాంప్లికేషన్లకు బలి అవుతాడని దీని అర్థం.

12. నిద్ర : అతిగా నిద్రపోవడం, పగలు కానీ, రాత్రిగానీ అన్నం తినగానే నిద్రపోవడం షుగర్ వ్యాధికి ముఖ్య కారణం.

13. శరీరం ఏ మాత్రం శ్రమ లేకుండా కుర్చీకో, పడక కుర్చీకో, వీల్ చెయిర్‌కో అంటుకుపోయి పనిచేసే వృత్తిలో ఉన్నవారికి చాలా త్వరగా షుగర్ వ్యాధి వస్తుందని చరకుడి ప్రకటన. ఇలాంటి గుమస్తా నుంచి ఆఫీసర్ దాకా అందరినీ హెచ్చరించాడు చరకుడు.

14. శరీరానికి ఏమాత్రం అలసట లేకుండా కూర్చుని ఆర్డర్లు వేసే వ్యక్తులకు పడక కుర్చీ వేదాంతులకీ, ఫిజికికల్ ఎక్సర్‌సైజ్ అనేది బొత్తిగా లేని వారికి, పక్కింటికి వెళ్ళాలన్నా స్కూటర్ తీసే పెద్దలకీ షుగర్ వ్యాధి త్వరగా సోకడం, దాని సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు అమితంగా రావడం సహజంగా జరుగుతుందని చరకుడు స్పష్టంగా చెప్పాడు.

15. ఇంక అసలు సంగతి... చింత, టెన్షన్, డిప్రెషన్, స్ట్రెస్, న్యూరోసిస్, నెగిటివ్ అలోచనా విధానాలు ఇలా తరచూ మనం మాట్లాడుకునే వివిధ పదాల్ని "చింత" అనే ఒక పదంతో వివరించాడు చరకుడు. చింత, శోకం, అసూయ, కోపం, దుఃఖం ఇలాంటివన్నీ వాతదోషాన్ని తక్షణం పెంచి షుగర్ పెరిగేలా చేస్తాయి. బీ.పీ.ని కూడా అంతే త్వరగా పెంచుతాయి.

షుగర్ వ్యాధి వాయువు, బి.పి. వ్యాధి అగ్ని, అగ్ని వాయువు కలిసి చెలరేగితే ఏమౌతుందీ కొంపలంటుకుంటాయి. శరీరం శిథిలం అయిపోతుంది. రోగం రెట్టింపు అవుతుంది. అదీ సంగతి!!

16. అప్పుడప్పుడూ విరేచనాలకు వేసుకోకపోవడం, జీర్ణశక్తిని జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోవడం, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనే దృష్టి లేకపోవడం... ఇలాంటి మనుషులకి షుగర్ వ్యాధి తప్పకుండా హానిచేస్తుంది.

ఇలా చరక వాగ్భటులు అనేక కారణాలు షుగర్ వ్యాధి రావటానికి, అది పెరగడానికి, దాని ఉపద్రవాలు ముంచుకు రావడానికి.... ఈ విషయాలను విడమరిచి వివరించారు. వాటిని మనం అర్థం చేసుకోగలగడంలోనే ఈ వ్యాధిని దూరం చేసుకోవడం అనేది ఆధారపడి ఉంది.

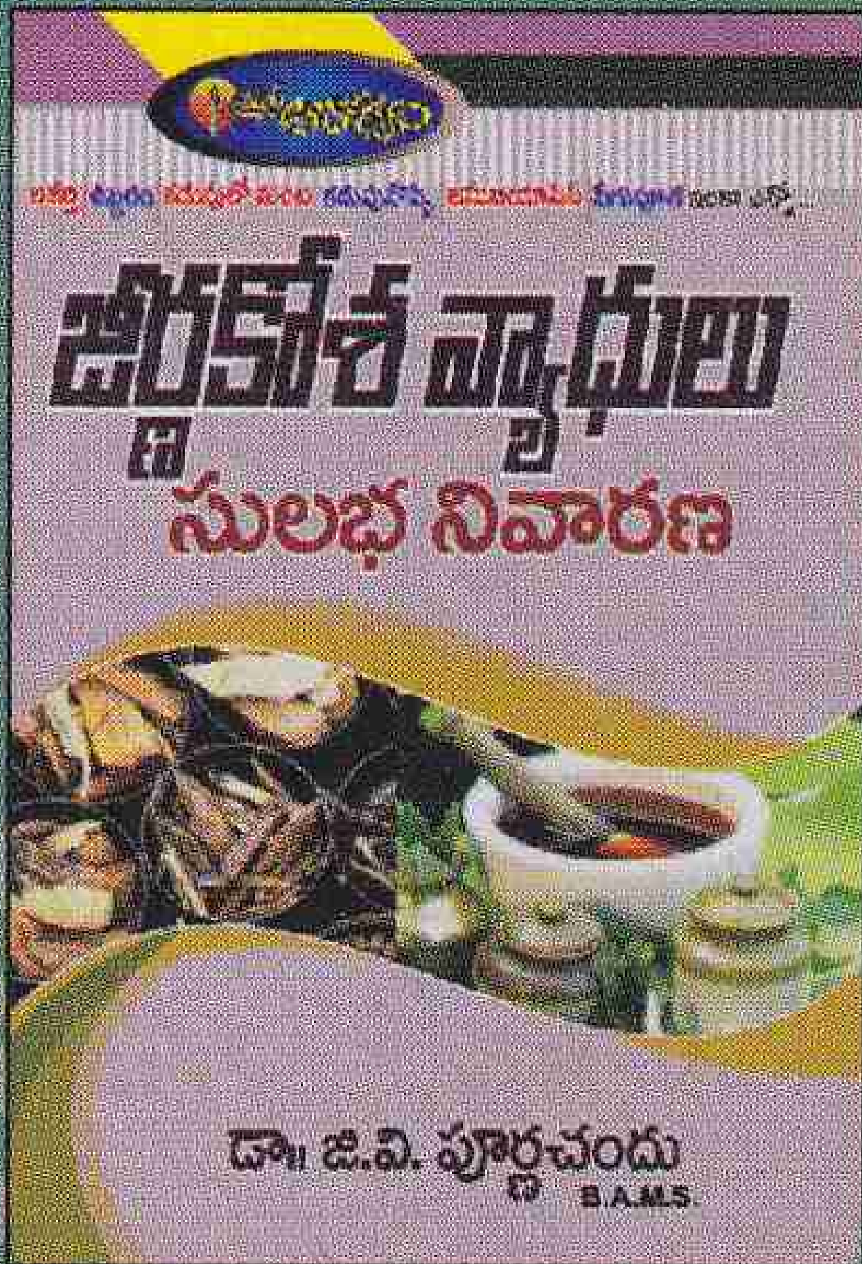
ఇలాంటి కారణాలను అధికంగా ఆచరించడం వలన శరీరంలో శ్లేష్మం, పిత్తం, కొవ్వు, మాంసం, ఇవన్నీ పెరిగి, వాతాన్ని ఆవరించి షుగర్ వ్యాధికి కారణాలవుతున్నాయి.

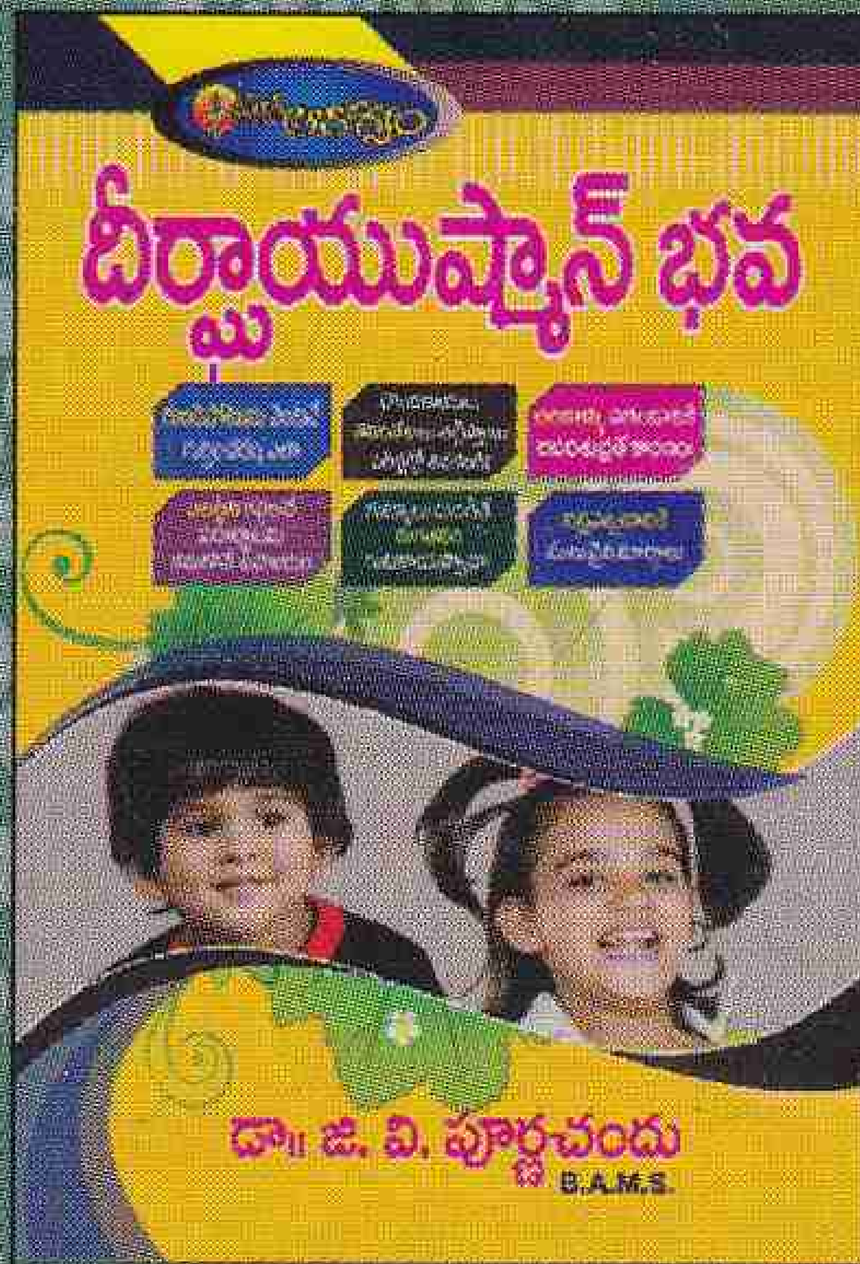
షుగర్ వ్యాధి మౌలికంగా వాత వ్యాధి కాబట్టి, కాళ్ళనొప్పులు కీళ్ళ నొప్పులు, అజీర్తి, మలబద్ధత, నిద్రపట్టకపోవడం, ఆకారణమైన టెన్షన్, గ్యాస్ ట్రబుల్ ఇలాంటివన్నీ తప్పకుండా వుంటాయి.

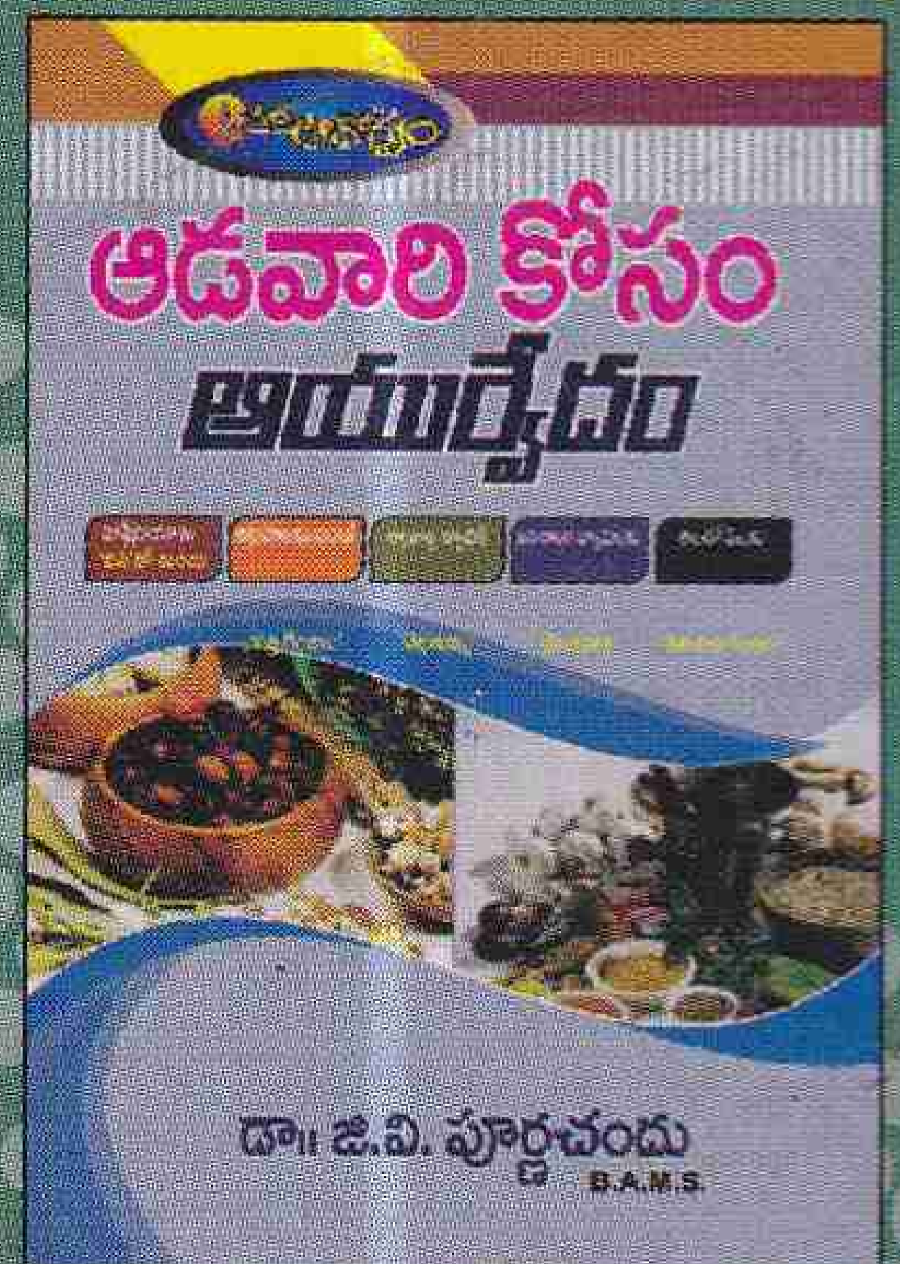
షుగర్ వ్యాధికీ, కీళ్ళనొప్పులకీ కారణమౌతున్న దోషం ఒకటే కదా! ఆ వాత దోషము అటు షుగర్‌ను ఇటు నొప్పుల్ని పెంచుతోందని అర్థం! కాబట్టి షుగర్ వ్యాధిలో వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు మానితీరాలని అర్థం చేసుకోవాలి.

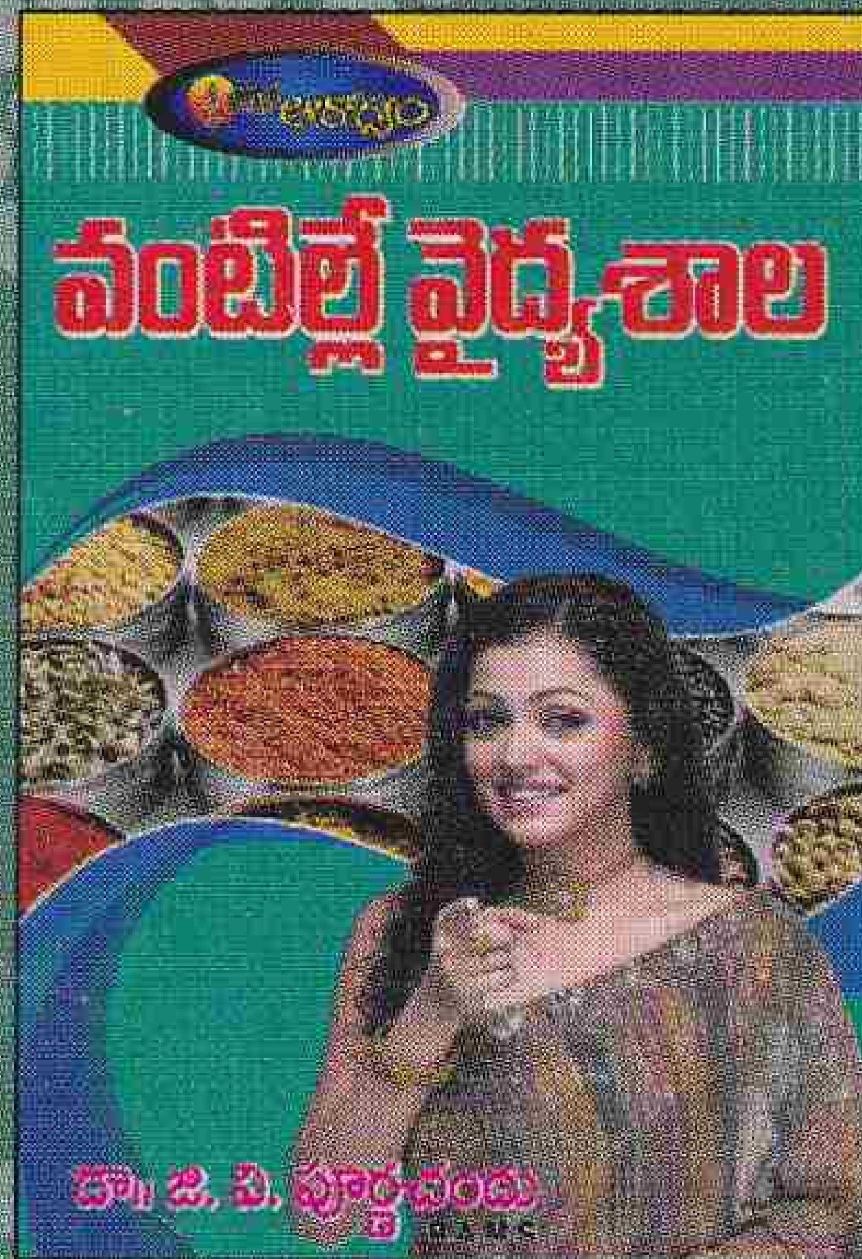


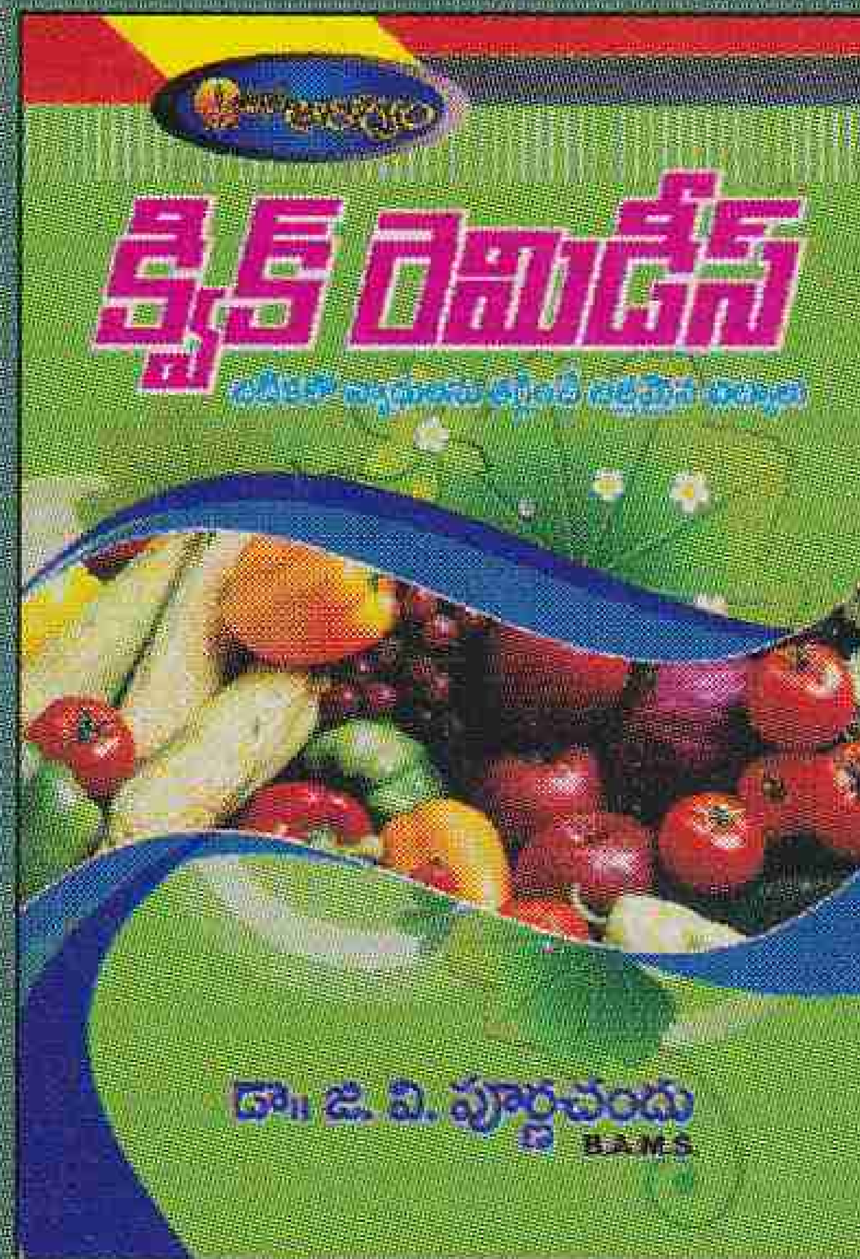
డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు B.A.M.S. రచనలు

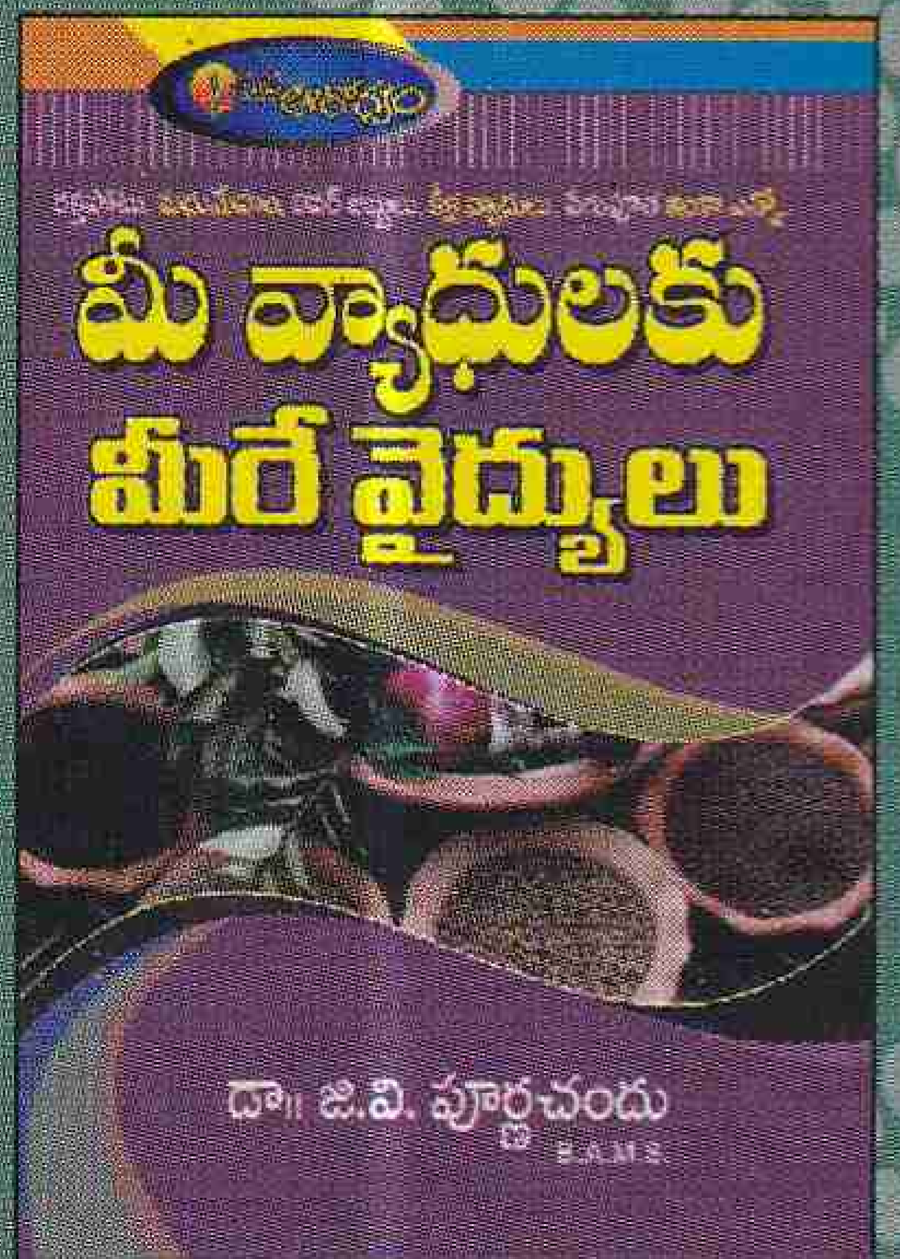


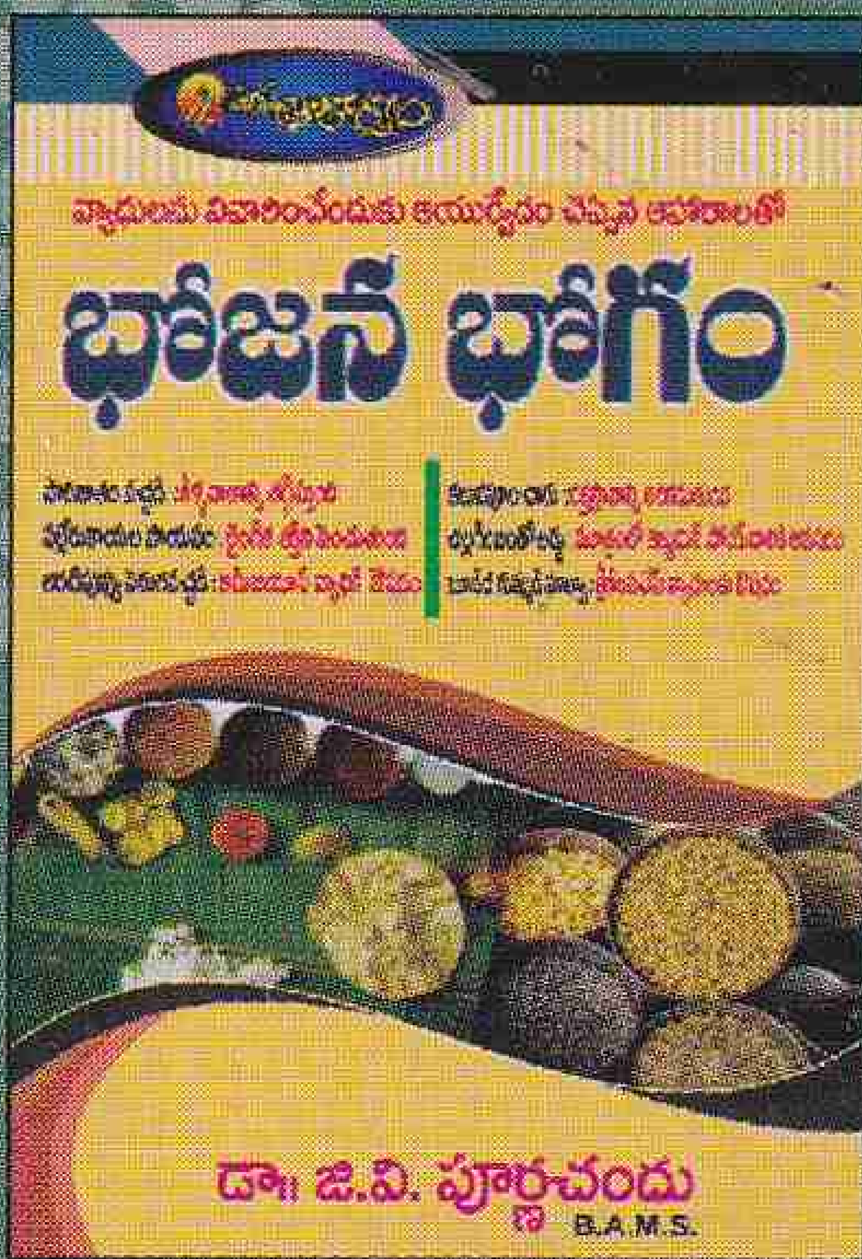


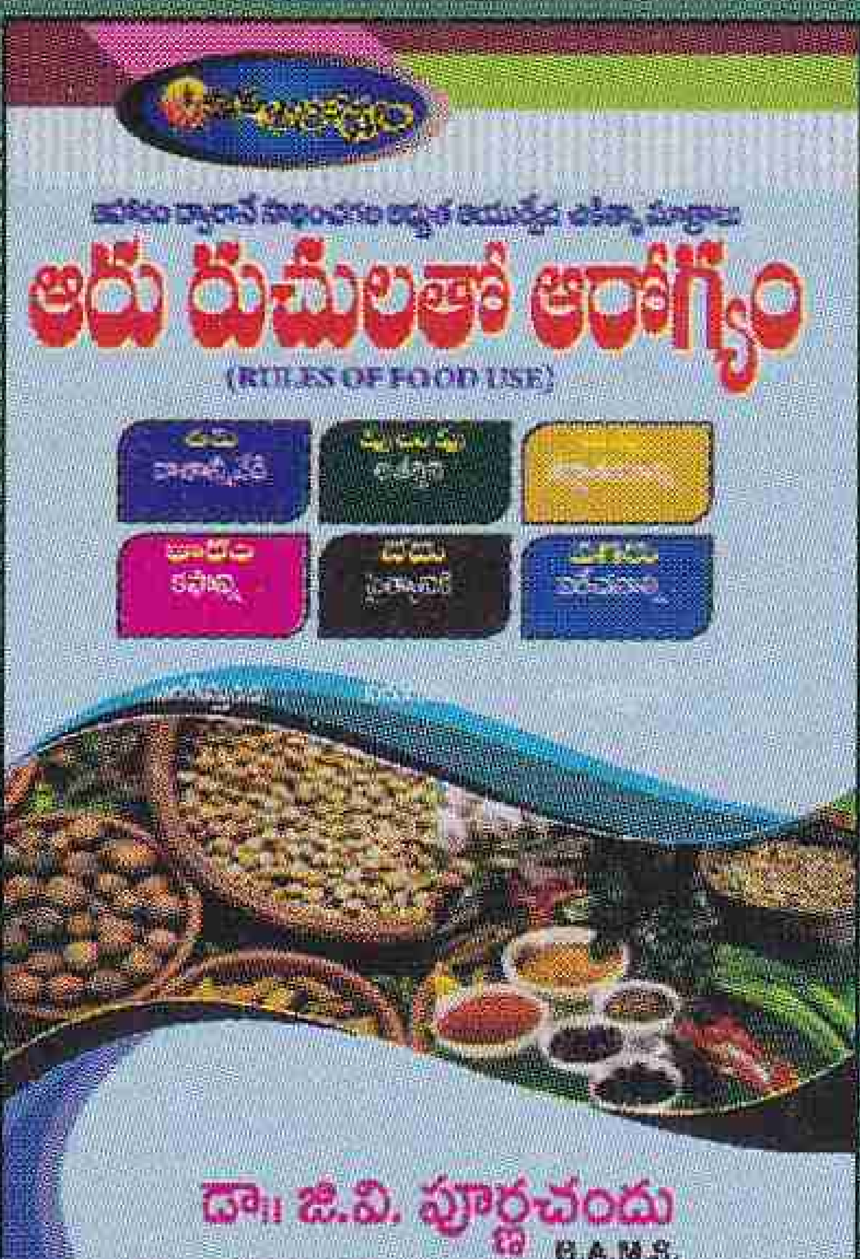


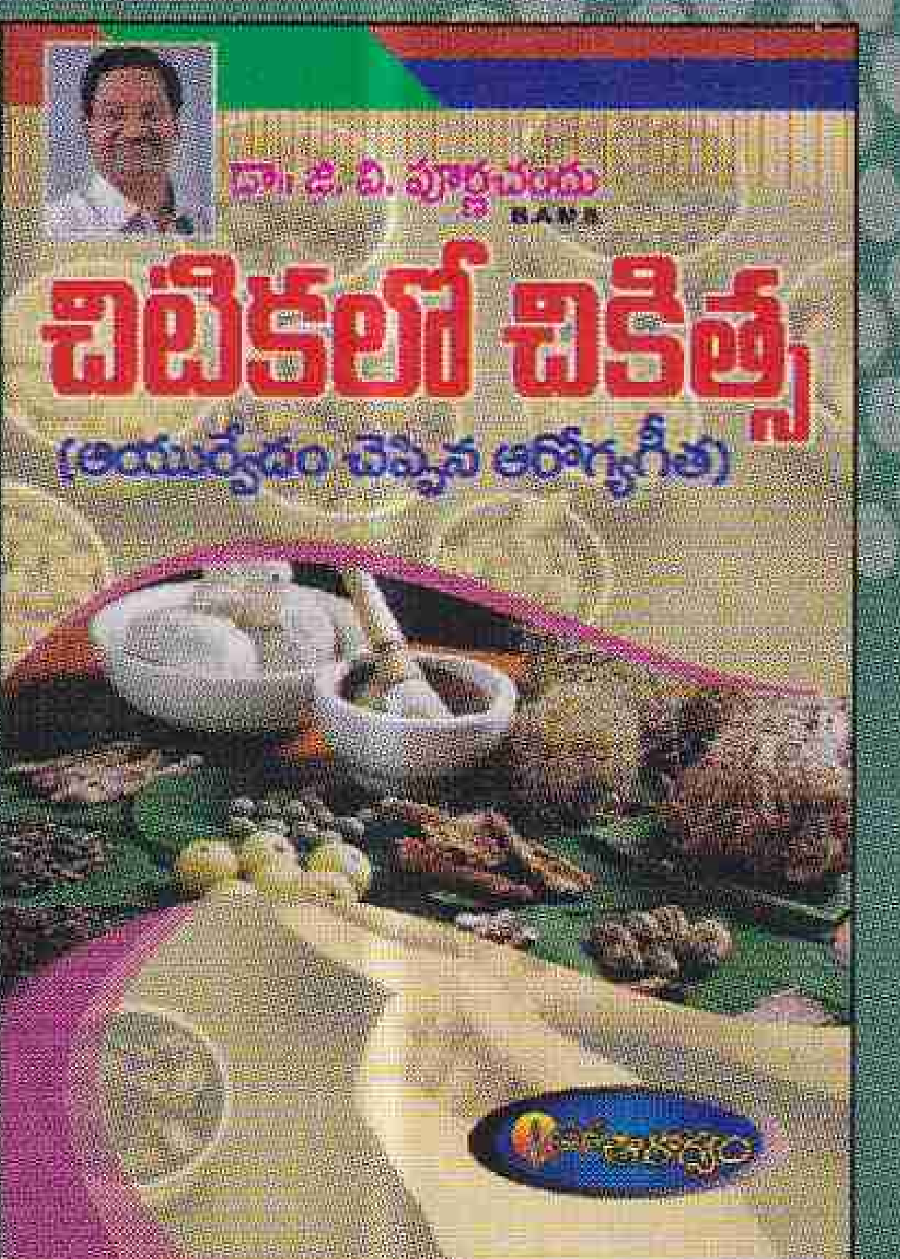












Check List

Book Number	G.V.P. 01P330	Date	09/03/2021
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	C.I, 191		
Missing Pages	NO		
Prepared	Shahina	Scanned	Swathi
BOOK SIZE	H 8.5 W 5.5	Pages	195